పతంజలి

యోగదర్శన

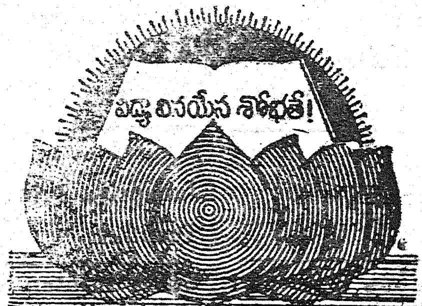
'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిత్' Phone : 23112

M. సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి,

శ్రీ విద్యా జ్యోతిష కేంద్రమ్,

D. No. 1-35-38, మల్లాదివారి వీధి,

నాజర్ పేట, తెనాలి-522 201.



☎ 08644-23037

JP PUBLICATIONS

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-II.

గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201.

"Pathanjali"

YOGASAADHANA

By M. Satyanarayana Siddhanti

ముద్రణ : జనవరి, 1999.	Edition : January, 1999.
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : Janapriya Publications-Tenali.
వెల : రూ॥ 17-00.	Price : Rs. 17-00.
ముఖచిత్రము : ఎల్. రమేష్‌బాబు, విజయవాడ-2.	Cover Design : L. Ramesh Babu, Vijayawada-2.
ముద్రణ : జనప్రియ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Printed at : Janapriya Printers, Tenali-1.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : సౌందరమ్ ప్రింటర్స్, చెన్నై-600 021.	Cover Printers : Soundaram Printers, Chennai-600 021.

ప్రతులకు : Ph.Nos. 23087, 22382. For Copies :

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyulavari Street-II,

Gangamma Pet, TENALI-522 201.

విషయసూచిక

విషయము :	పేజ్

ఉపోద్ఘాతము

శ్లో॥ యోగస్థః కురు కర్మాణి సఙ్గంత్యక్త్వా ధనంజయ
సిద్ధ్యసిద్ధ్యో స్సమోభూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే॥ (గీత)

మహాభారత యుద్ధ ప్రారంభమునందు- మమకారమును, దుఃఖమును పొందియున్న అర్జునునికి శ్రీకృష్ణ భగవానుడు యోగము నుపదేశించి సమస్త దుఃఖ విముక్తునిగా నొనర్చినటుల శ్రీమద్భగవద్గీత వలన తెలియుచున్నది. "యోగ"మనగా దుఃఖనాశకమైన యొక ప్రక్రియగానే భావించరాదు. అనంతమైన ప్రకృతి, అందలి జీవకోటి, పరబ్రహ్మము (ఈశ్వరుడు) అను మూటి కలయికయే యోగముగా గుర్తించుట సమంజసము!

శ్లో॥ అచేతనా పరార్థ చ నిత్యా సతత వి కియా
త్రిగుణా కరణా క్షేత్రం ప్రకృతే రూపముచ్యతే॥

ప్రకృతి పుట్టుటకు కారణము త్రిగుణములు! ఇవి ఈశ్వరసంకల్పములుగా సంగమించుటచే సృష్టి జరుగుచున్నది. తిరిగి ఆ పరమేశ్వర సంకల్పముచే విడువడుటవలన ప్రళయము కలిగి సృష్టి నశించుచున్నది. సృష్టివలెనే- సృష్టియందలి జీవులుకూడా త్రిగుణముల వలననే పుట్టుచున్నవి. వానివలెనే గిట్టుచున్నవి. ఈ చావు-బ్రతుకులకు మూలమైనది కర్మ! కర్మ నశించిననేగానీ- జనన, మరణ క్లేశములు తొలగవు. కర్మ నశింపవలెనన్న- భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్య మార్గములందు పయనింపవలసియున్నది. ఈ మార్గములకు తుదిమెట్టు సమాధి! ఇందు ఈశ్వర సామీప్య; సాదృశ, సంయోగములు కలుగ గలవు. సమాధిస్థితి ప్రతివారికి సులువుగా లభించునది కాదు. దానికి ముందు ఏడు విధములైన సోపానముల నెక్కిననే గానీ ఆ సమాధి సిద్ధింపదు.

"జన్మ, జర, మృత్యువు" అను అవస్థాత్రయము ప్రతి జీవికి సహజములు! జన్మకు చరితార్థమైనది జ్ఞానము. అది అనంతమైన విజ్ఞానమునకు, తద్వారా....జీవన్ముక్తికి కారణము కాగలదు. అయితే ఇందుకు వ్యతిరిక్తముగా జీవులు అజ్ఞానముచే ఆవరింపబడి, భౌతిక- ప్రాపంచిక విషయాసక్తులై సంసారము, భార్య,పుత్రులు బంధు-మిత్రులు,భోగ-భాగ్యాదైశ్వర్య

ములే శాశ్వతములని భ్రమించి; యౌవన, ప్రౌఢ దశలందు విఱ్ఱవీగి, ముసలితనమునం దింద్రియములు స్వాధీనము తప్పగా ఏమియు చేయజాలక తాము ప్రేమించిన సతీ-సుత వర్గములే ఛీదరించుకొనుచుండగా- బహు వ్యాధి పీడితులై కుమిలి కుమిలి ఏడ్చుచూ మృత్యు వాసన్నమగువేళ భయం కర కాలపాశము తాండవించు సమయమునందు- తన శరీరము నందలి ప్రాణములు ప్రయాణ సన్నాహ మొనర్చునప్పుడు; కఫవాత ప్రకోపము లచే- మాటరాక, చూపులేక, ఇంద్రియములు స్వాధీనము లుడిగి విల-విల లాడుచూ బహు దుఃఖమును చెందుచూ మరణించుచున్నారు.

జీవికి కావలసినది నిత్యసత్యము నక్షరముయైన శాంతి, ఆనందము! ఇవి లభించుటకు ఆచరింపవలసినది "యోగసాధన"! ఈ సాధనద్వారా లభించే దివ్యశక్తి జీవులకుగల అజ్ఞాన మేఘాలను తొలగించి జ్ఞాన చంద్రికా కాంతులచే నిశ్చలానందానుభూతులను ప్రసాదించగలదు. యోగ సిద్ధి-వలన ... జీవులు ఈ సంసార దుఃఖములనుండి విముక్తినంది, నిశ్చల శాంతికి నిలయమైన బ్రహ్మపదాన్ని చేరగలరు. సంశయ విముక్తి కలిగి కర్మలు నశిస్తవి.

శ్లో॥ భిద్యతే హృదయ గ్రంథిః ఛిద్యంతే సర్వ సంశయాః
క్షీయంతే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్‌దృష్టే వరావరే॥(ముం॥కోపని॥త్)

హృదయములో వుండే ముడి విడినపుడు సంశయాలన్నీ నశించు టయే గాక సకల కర్మలు దహింపబడగలవు. కర్మ నాశనమైన పిదప జీవికి పరిపూర్ణానందము లభించుట సత్యము! దీనికి యోగమే శరణ్యము!!

యోగవిద్యను అష్టాంగోపేతముగా మహర్షులు తెలిపియున్నారు. "యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధి" అనునవి ఎనిమిది సోపానములు! సాధ కుడు ప్రారంభమునుంచి క్రమక్రమముగా ఒక్కొక్క సోపానము నధిరో హింపుచూ చివరిదగు సమాధిస్థితికి రావలెను. ఇది రాజయోగమార్గము! ఇందు లభించునది పరిపూర్ణ ఆత్మానందము, జీవన్ముక్తి! కొందఱు ధ్యాన స్థితిలేక ప్రాణాయామ స్థితియందే నిలచి, శరీరమునకున్న అందలి నాడీ మండలములకు బలమును గలుగజేసికొని- అణిమా, లఘిమా, గరిమా,

మహిమా, ఈశత్వ, వశిత్వ ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యాది అష్టసిద్ధులను బడసి-భౌతికప్రపంచమునం దనేక మహిమలను ప్రదర్శింప జేయుచుందురు. ఇది హఠయోగము! దీనివలన కర్మలు పెరుగునే గానీ తఱుగవు. దీనిద్వారా దీర్ఘాయుర్దాయమును కూడా సాధింపవచ్చును. కానీ- పరిపూర్ణానందము గానీ, జనన-మరణ రహితమైన ముక్తిగాని లభింపదు.

రాజయోగమునకు హఠయోగ మొక సాధనము మాత్రమే! హఠయోగి కారోగ్యము సంపూర్ణముగానుండి నిత్య యౌవనుడై నూరేండ్లు అంతకుమించి గూడా జీవింపగలడు. "మఱ్ఱిచెట్టు ఐదువేలయేండ్లు జీవించినను అది మఱ్ఱిచెట్టే" నని వివేకానందులవారు చెప్పినట్లు- హఠయోగి ఎంతకాలము జీవించినను అత డాతడే గానీ జీవన్ముక్తుడు కానేఱడు. రాజయోగి మాత్రము ధారణ, ధ్యాన, సమాధులద్వారా ఉత్తమోత్తమమైన పరబ్రహ్మస్థితినంది పుట్టుకలేని ముక్తి (కైవల్యము) నందగలడు.

ముఖ్యముగా యోగ విద్యయందు మేలెంతగలదో కీడును నంతే గలదు. యోగాభ్యాసము నందు కొన్ని సంవత్సరముల సాధనచే కొన్ని దివ్యశక్తులు సమకూరి సాధకుని ప్రలోభ పెట్టుట సహజము! అట్టి సమయమందు నిగ్రహించుకొనగలిగిన- పరిపూర్ణ సిద్ధికి మార్గములు సుగమము కాగలవు. యోగవిద్య వలన కలిగిన దివ్యశక్తిని బహిఃప్రకటన మొనర్ప వలెనను సంకల్పమును నశింపజేసి- భర్తృహరి వ్రాసిన విధముగా మన గలిగిననాడు నిజముగా యోగి ధన్యజీవి కాగలడు.

శ్లో॥ కౌపీనంబును జీర్ణకంథయు నపేక్షాశూన్య భైక్ష్యంబుఁ జిం
తాపాయంబు వన శ్మశానముల నిద్రావాప్తి దుర్వార సం
ద్వ్యాపారంబుఁ బ్రశాంతచిత్తమును యోగారూఢియన్ వృత్తి సం
క్షేపంబునన్ గలదేని యోగికిఁ ద్రిలోక ప్రాభవం బేటికిన్॥

నిజమైన యోగి యొక్క లక్షణములను భర్తృహరి ఈ విధముగా వర్ణించాడు.

ఉ॥ మాలడొ వీఁడు విప్రకుల మండనుఁడో మఱి శూద్రుడో తప
శ్శీలుడొ సిద్ధుడో యనుచుఁ జెంతలఁజేరి వికల్ప జల్ప వా

చాల జనంబులాడఁగ వెసం జలితాత్ములుగారు సర్మదో
ద్వేలురుగారు మిన్నక భువిన్ విహరింతురు యోగిపుంగవుల్॥

ఇట్టి నిష్కళంకమైన యోగమే రాజయోగము! దీనివలన లభించునది ముక్తి! ముక్తి యనగా అర్థము విడుదలయని తెలియవలెను. అనగా అచేతనమైన ప్రకృతి, చేతనములైన జీవులు, ఈశ్వరుడు అను మువ్వురి యందు- జీవులు ఈశ్వరాంశ గలవారైయ్యును; సంకుచితభావములతో అచేతనమైన ప్రకృతియందు బంధింపబడి, సంసార మోహ తాపత్రయాది దుఃఖముల ననుభవింపుచూ యోగసాధన ద్వారా లభించిన శక్తివలన ఆ ప్రకృతి బంధముల నుండి విడుదల కావింపబడినవారై, తిరిగి ఈశ్వరునితో- సామీప్యస్థితి నంది, తత్సామ్యము నందుటయే ముక్తికి పరమార్థము!

"యోగసాధన" అను ఈ గ్రంథమునందు జీవులకు కలుగు దుఃఖబంధములను తెగత్రెంపులు చేయగల.... ముక్తిమార్గమున పయనించుట కనువగు సాధనా విధానములు- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ లక్షణములు సప్రామాణికముగా వివరించబడినవి.

"యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః" అను పతంజలి మహర్షియొక్క వాక్యము ననుసరించి.... చిత్తముయొక్క వృత్తులను నిరోధించుటయే యోగ శబ్దమున కర్థము! యోగమువలన ఫలము ముక్తి ఐన; చిత్తవృత్తుల నిరోధమే ముక్తికిగల సంబంధము. ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి స్థితులను ఈ గ్రంథమునందుదహరించక పోవుటవలన-"నడిసముద్రములో తెప్ప దొరికిన వానికి తెడ్డులేని విధముగా" నుండవచ్చు. అందువలన సమగ్రశాస్త్ర విషయ జిజ్ఞాసువులైన పాఠకుల కసంతృప్తి లేకుండుటకై హఠయోగ, రాజయోగ లక్షణములు; షట్చక్రవివరణలు, సిద్ధులు మొదలగు అన్ని విషయములతో కూడివున్న "కుండలినీశక్తి" అను గ్రంథమును చూడవలసినదిగా కోరుతూ.... ప్రియతములైన అఖిలాంధ్ర పాఠకులవద్ద సెలవు తీసికొనే....

మీ

—గ్రంథకర్త

శ్రీ శివాయ గురవే నమః

శ్రీ మాత్రే నమః

యోగసాధన

శ్లో॥ వక్రతుండం మహాకాయం తప్తకాంచన సన్నిభం
మూలాధార స్థితం దేవ ముమాపుత్రం నమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ గమాగస్థం గగనాదిశూన్యం చిద్రూపదీపం తిమిరాప
హారం పశ్యామితీ సర్వజనాంతరస్థం నమామ హంసం
పరమాత్మరూపమ్॥

యోగసాధన మానవుల కతి దుర్లభమైన సాధనగా కనిపించుచున్ననూ ఇది నిరంతర సాధన వలన ఎల్లరకు సులభసాధ్యమైన ప్రక్రియగా రూపొందియున్నది. యోగములు- పలు తెఱంగులుగా నున్నవి. హఠ యోగము, రాజ యోగము, ఖేచరీ యోగము మొదలగు భేదము లనేకము లున్నను- ముఖ్యముగా 'యోగసాధన'కు మార్గము లెనిమిదిగా తెలుపబడినవి. ఇవియే "అష్టాంగము"లని శాస్త్రముల ద్వారా తెలియుచున్నది.

"యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి" అను ఎనిమిది అంగములు గల యోగాభ్యాసము మానవుల ఆత్మవికాసమునకు దోహద పడి, భౌతిక శరీరమును దివ్యశక్తి సమన్విత మొనర్చి; పరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకు, జీవన్ముక్తికి కారణమగు చున్నది.

తదేక లక్ష్యము, ఏకాగ్రత, నిరంతర సాధనగల వారికి యోగ విద్య కరతలామలకమై యుండగలదు. సాధన ఏదైనప్పటికి- ప్రారంభములో కొంత కష్టముగానే యుండుట

సహజము! "సాధన వలన సమకూరు సకల యోగములు" అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి అభ్యాసముచే ఎంతటి మహత్తర కార్యమునైనను సాధింపవచ్చును. లక్ష్యసాధన యందు కలుగు అవరోధముల నెదుర్కొనుటయే ఓర్పునకు, నిగ్రహత్వమునకు నిదర్శనమని పెద్దలు వచింపుచున్నారు. గత యుగాలు పరిశీలించి చూచిన- తమ నిగ్రహత్వముతోను; ఓర్పు, సహనశక్తి తోడను మహత్తర కార్యములు సాధించిన మహామహులు తాత్కాలిక ప్రలోభములకు లోనై, ఇంద్రియ నిగ్రహత్వమును కోల్పోయి, లక్ష్యసాధన యందు భంగపాటు కలిగినవారు మనకు గోచరింపగలరు.

యోగసాధన గావించి పరిపూర్ణతను సాధించుటకు ప్రాణాయామము అత్యంత ఉపయోగమై యున్నది. ప్రాణవాయువులు నాడులద్వారా శరీరాంతర్భాగము లందు సంచరించు జీవులకు సర్వేంద్రియ చేతనత్వమును కలిగింపుచున్నవి. మనయొక్క ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసరూపముగా సంచరించి ప్రాణవాయువులు నాడీ సంచారము నొనర్పకయున్న సమయమునే మరణముగా గుర్తింపవలెను. కానీ యోగ సాధన యందు ప్రాణవాయువులను- నాడుల యందు పూరించి, స్తంభింపజేయుదురు. దీనినే 'కుంభక స్థితి'గా తెలియవలయును. ఈ కుంభక స్థితియందున్న యోగి అచేతనముగా కనిపించుచున్నను- సర్వేంద్రియములు చైతన్యవంతములు గానే యుండగలవు. చైతన్యవంతములైన ఇంద్రియముల యొక్క స్వభావసిద్ధములగు గుణ ప్రక్రియలను నిరోధించి, పరమాత్మ యందు తదేకచిత్తులై యుండునదే సమాధి! ఇది అభ్యాసము ననుసరించి ఎంతకాలమైనను వుండవచ్చును.

మానవ దేహము చాలా చిత్రమైనది. ప్రాణాయామము ద్వారా యోగసాధన నొనర్చు వారీ భౌతిక దేహతత్త్వమును అంతర్గతములో నాడీమండలములను, షట్చక్రములను, గ్రంథి త్రయములను, రక్తమజ్జావసా మాంస చర్మాది ధాతు సముదాయముల యొక్క గుణ-గణాదులను, సత్త్వరజస్తమో గుణముల యొక్క పనులను, ఇంద్రియాది విషయములను-ఆమూలాగ్రముగా తెలిసికొనవలసి యున్నది. దీనినే 'పంచీకరణ విధానము'గా తెలిపియున్నారు.

యోగ ప్రభావము

'సాంఖ్యము'ను గుఱించి తెలియుటకు ముందు యోగ ప్రభావమును గుఱించి గుర్తెఱుంగవలసియున్నది. భౌతిక పరముగా యోచించినప్పుడు- యోగము వలన ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము, అతీతమైన దివ్యశక్తులు కలుగుచున్నవి. ఇక ఆధ్యాత్మిక పరముగా పరిశీలించిన ఎడల- ఈ యోగమున కత్యంత ప్రాధాన్యము కనిపించుచున్నది.

మహా వాక్యమని పెద్దలు వచించు "తత్వమసి" అను దానిని ఈ యోగసాధన ద్మారా పొందగలరు. మూడు శబ్దముల కలయికయే ఈ 'తత్వమసి'! "తత్, త్వం, అసి" అనునవి మూడు శబ్దములు! ఇందు ప్రపంచము నందుగల సకల చరాచర సృష్టిని నడిపింపగలది, జీవులయం దంతః ప్రవాహ రూపమున చరించునదియగు మహత్తరశక్తి ఏది కలదో అదియే 'తత్'! ఈ తత్ "త్వం" అనగా నీలో (బుద్ధి రూపముగా వర్తించి)- అన్ని విధములైన సంకల్ప, వికల్ప రహితముగా నిర్వొనర్చి యోగ విద్యచే మనః ప్రాణములను

లయింపజేసి (సమాధిస్థితి), "అసి" నీవే ఆ శక్తివిగా అనగా నిర్గుణ పరబ్రహ్మము నీవే యను స్థితిని కలిగింప గలుగుట! ఈ విశేష పరిణామఫలమే "తత్వమసి"యొక్క సారము!!

యోగ విజ్ఞానము వలన యోగులు సర్వము నెఱింగియు నెఱుంగనట్లుండి; తమలో తాము నిరంతర చిదానంద రసానుభూతులను గ్రోలుచూ... బ్రహ్మతేజో దర్శనముచే స్థిరముగా నుండగలరు. ఇట్టి స్థితియందు కర్మ మరియు దాని నొనర్పు దేహ, దేహేంద్రియాది చిత్తవృత్తులు నశించి; జీవికి (సాధకునికి) ముముక్షుత్వము, జన్మరాహిత్యము, కైవల్యము సిద్ధింప గలుగుచున్నవి.

యోగభూమియగు పరమ పవిత్ర భారతావని యందు కర్మలు (చేయుపనులు) ప్రాధాన్యము వహించుట వలన ఇది "కర్మభూమిగా" ప్రసిద్ధి వహించియున్నది. జన్మజన్మాంతర కర్మఫల విశేషము వలననే ఐహికమైన సుఖ-దుఃఖ-ధన-భోగ— చింతా— సంతోషములు కలుగుచున్నవి. ఇవి అన్నియు భౌతిక పరములు, అశాశ్వతములు అని తెలిసికొనుటయే జ్ఞానమని పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

మానవ దేహముచే చేయు కర్మ యొక్క వాసనతే సంస్కారములు! ఇవి మూడు విధములుగా నున్నవి :-
1] కర్మ సంస్కార ఫలము (సకలేంద్రియములచే చేయు పనుల వలన కలిగినది); 2] స్మృతి మాత్రసంస్కార ఫలము (మానసికముగా ఊహించుట వలనకలిగినది); 3] జాత్యాయు ర్భోగఫలము (అనుభవించుటవలన కలిగినది), ఈ సంస్కార

త్రయము వలన కలుగునవే సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామికాదులు! ఇవి వున్నంతవఱకు అశాశ్వతమైన ఐహిక బంధములు తప్పవు. వీనిని నశింపజేయు మార్గమే "యోగసాధన"!

పైన దెలుపబడిన సంస్కారాదులకు హేతువగు అవిద్య, దేహము, చిత్తము; ఇవి- జ్ఞాన యోగముచే లయ మందినప్పుడు సమాధినిష్ఠుడగు యోగి తన స్థితియందే ఏకైక లక్ష్యముగలవాడై, స్థితప్రజ్ఞత్వమును వహింపుచున్నాడు. సర్వసిద్ధులకు మూలకారణమై, తన్నుతా నెఱుగుటకు మహత్తర మంత్రమై, సర్వశక్తి సమన్వితమగు యోగశక్తినిబడయు మహనీయులు సాక్షాదీశ్వర స్వరూపులనుటలో నెట్టి సందే

మహనీయులు సాక్షాదీశ్వర స్వరూపులనుటలో నెట్టి సందే

హము లేదు.

యోగిసమాధి స్థితి నందుటకు ప్రాణాయామముద్వారా యోగవిద్యను సాధించవలసి యున్నది. ఉద్యోగమును పొంద గోరువారికి తగిన యోగ్యతా పత్రము అవసరమైనట్లుగా యోగసాధనకు బూనుకొనువారికి కొన్ని యోగ్యతలు చాల అవసరము! ముఖ్యముగా సంసారమే ప్రధానమని దలంచు వారు, పరమార్థ విషయములందాసక్తి లేనివారు ఇందు ప్రవేశించుట చాల కష్టము! ఈ విద్యాభ్యాసమునకు కొన్ని నియమములు తప్పక పాటించవలసి యున్నది. సాధనా నియమములు ముందు ముందు వ్రాయబడినవి.

దే హ త త్త్వ ము

సృష్టియంతటికి ఆదిగలది పరాపరము! ఈ పరాపరమను దానియందు- శివము, శివమందు- శక్తియందు- నాదము,

దాని యందు- బిందువు, బిందువు నందు- సదాశివము, సదాశివమునందు- మహేశ్వరము, మహేశ్వరమునందు- ఈశ్వరము, అందు- రుద్రుడు, రుద్రునియందు- విష్ణువు, విష్ణువు నందు- బ్రహ్మ, బ్రహ్మయందు- ఆత్మ, ఆత్మయందు- దహరాకాశము, ఆకాశము వలన- వాయువు, వాయువు నందు- అగ్ని, అగ్నియందు- జలము, జలమందు- పృథ్వి, పృథ్వి యందు- ఓషధులు, వాని వలన అన్నము; ఆ అన్నము వలన నర, మృగ, పశు, పక్షి, స్థావర జంగమాదులు పుట్టినవి.

ఇట్టి సృష్టి క్రమములో- పుట్టిన ప్రతి జీవియు తాను పుట్టిన విధముగానే లయమందుచున్నది. సకల జీవులయందు మానవజన్మము ఉత్తమోత్తమమైనది! సహజ జ్ఞానయుతమైన ఈ జన్మకు పరమార్థము- యోగస్థితి నంది పరమాత్మను దర్శింప గలుగుటయే !

మానవులకు కలుగు దేహములు వివిధ రకములుగా నుండగలవు. ఏ దేహమైనను ఆ దేహము యొక్క అంగుళ ప్రమాణముచే 96 అంగుళముల ప్రమాణముగలదై యుండ గలదు. ఆ ప్రకారముగానే 8 జానల పొడవు, 4 జానల వలయము (చుట్టు కొలత), ముప్పది మూడు కోట్ల రోమ ద్వారములు, ముప్పది రెండు మూరల పెద్ద పేగులు, 92 సంధులు, 70 పెద్ద ఎముకలు, 8 పలాల గుండె, 4 పలాల రక్తము, 360 పలాల మాంసము, సోలెడు పైత్యము, అర సోలెడు శ్లేష్మము, అరసోలెడు శుక్లము కలిగి యుండగలవు. దేహము యొక్క పెరుగుదల మొదలగు సంకోచ-వ్యాకోచ క్రియల ననుసరించి పైన తెలిపిన విధముగాకాక భేదములు

సంభవింపవచ్చును. ఇట్టి భేదముల వలన కలుగు అంతర్గత క్రియా విశేషాదులచే- సత్వ రజస్తమో గుణములు దేహములకు కలుగుచున్నవి.

ఇన్నిటి కలయికవలన ఏర్పడిన దేహమునకు జీవుడు సాక్షి యగుచున్నాడు. జీవునికి పరమాత్మ (శుద్ధ బ్రహ్మ) సాక్షియై, సకల భూతాంతర్వర్తియై, ఉపాధి (శరీర) చైతన్యమునకు దోహద పడుచున్నాడు. సచేతనమగు ఈ శరీరము పూర్వ సంస్కార ఫలితము పొందుచున్నది. ఇట్టి భౌతిక శరీరమునకు 96 తత్వములు కలిగియున్నటుల యోగశాస్త్ర గ్రంథముల వలన దెలియుచున్నది.

సాంఖ్య విషయములు

ఈ మానవ దేహమునకు 9 ద్వారము లున్నటుల తెలియుచున్నది. వీనినే నవద్వారము లనుచుండెదరు. ప్రతి దేహికి చెవి ద్వారములు-2, ముక్కు ద్వారములు-2, కంటి ద్వారములు-2, నోటి ద్వారమొకటి, మల-మూత్ర ద్వారములు-2, మొత్తము 9. ఇవిగాక బాహ్యప్రస్ఫుటము గాని పదియవ ద్వారము బ్రహ్మరంధ్రము! దీనిని యోగవిద్యచే దెలియదగి యున్నది.

శ్రోత్రాది పంచకము (జ్ఞానేంద్రియములు)

చర్మము, కన్నులు, చెవులు, నాలుక, ముక్కు- ఈ జ్ఞానేంద్రియ పంచకములయం దొకొక్క దానికి తిరిగి మూడు స్థితులు కలుగుచున్నవి. అవియే 1] ఆధ్యాత్మికము, 2] అధిభూతము, 3] ఆధిదైవము అని చెప్పబడినవి.

శ్రోత్రావస్థలు : 1] చెవులు- ఆధ్యాత్మికము, 2] విన

వచ్చే శబ్దము- ఆదిభూతము, 3] శబ్దరూపమైన వాయువు- ఆధిదైవము!

చర్మావస్థలు : చర్మము- ఆధ్యాత్మికము, చర్మమునకు స్పర్శ గలిగించునదేది కలదో అది- ఆదిభూతము, స్పర్శ యొక్క- పరిజ్ఞానము (తెలివి)- ఆధిదైవము.

చక్షురవస్థలు : నేత్రములు- అధ్యాత్మికము, కనిపించు వస్తువు- అధిభూతము, సూర్యుడు (ప్రకాశము)- ఆధిదైవము!

జిహ్వావస్థలు : నాలుక- అధ్యాత్మికము, రుచులు (రసములు)- అధిభూతము, అనుభవించు జీవుడు- ఆధిదైవము!

ఘ్రాణావస్థలు : నాలుక- అధ్యాత్మికము, వాసన- ఆదిభూతము, భూమి (పదార్థము)- ఆధిదైవము. ఇవి జ్ఞానేంద్రియములు- వాటి అవస్థలు!

కర్మేంద్రియ పంచకము : (వాగ్వాదులు) : నోరు, చేతులు, పాదములు, గుదస్థానము, శిశ్నము- అనునవి కర్మేంద్రియములు !

వాక్ అవస్థలు : నోరు- అధ్యాత్మికము, పలికే పలుకులు- ఆదిభూతము, అగ్నిహోత్రుడాధి దైవము!

పాణ్యవస్థలు : చేతులు- అధ్యాత్మికము, వీటివలన చేయు పనులు- ఆదిభూతములు, ఇంద్రుడాధి దైవము!

పాదావస్థలు : పాదములు- అధ్యాత్మికములు, నడచుట- ఆదిభూతము, విష్ణువు- దైవము!

పాయువు-అవస్థలు : శిశ్నము- అధ్యాత్మికము, సంగమాదులచే కలుగు ఆనందము- ఆదిభూతము, ప్రజాపతి- ఆదిదైవతము!

ఉపస్థావస్థలు : గుదస్థానము-ఆధ్యాత్మికము, మల విసర్జనము-ఆధిభూతము, మిత్రుడు-ఆధిదైవము! ఇవి కర్మేంద్రియములు !!

అంతఃకరణ చతుష్టయము : శరీరములోపల నుండునవి గావున వీటికి "అంతఃకరణము"లను పేరు గలిగినది. "మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము" అనునవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు!

హృదయమునందు- మనస్సు, నాభి (బొడ్డు) వద్ద-బుద్ధి, కంఠమునందు- చిత్తము, నోటియందు- అహంకారము వసించి యుండగలవు. వీటికిని ఆధ్యాత్మిక, ఆధిభూత, ఆధిదైవములు గలవు.

మానసావస్థలు : మనస్సు ఆధ్యాత్మికము, దానికి కలుగు సంశయములు (అనిశ్చితస్థితి)- ఆధిభూతము, చంద్రు డాధిదైవతము!

బుద్ధ్యవస్థలు : బుద్ధి- ఆధ్యాత్మికము, మనస్సుకు కలిగిన సంశయనివృత్తి (నిశ్చితస్థితి)- ఆధిభూతము, పరబ్రహ్మము-ఆధిదైవము!

చిత్తావస్థలు : చిత్తము- ఆధ్యాత్మికము, అనేక విధములుగా నాలోచించుట- ఆధిభూతము, బ్రహ్మదేవు డాధిదైవతము!

అహంకారవస్థలు : "అహంకార మ"నగా "నేను" అని అర్థము! ఈ నేను అనునది- ఆధ్యాత్మికము, నేనుచే జరుపబడిన క్రియా విశేషాదులచే నేర్పడిన గర్వము-ఆధిభూతము, రుద్రు డాధి దైవతము. ఇవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు.

జ్ఞాతృత్వపు : జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ, అంతఃకరణముల ద్వారా జరుగు వ్యాపారాదులను(పనులను)-నిరోధించి ఇంద్రియాదులను జయించి, పరబ్రహ్మతత్వాన్వేషణ కొనసాగించుటయే-యోగవిద్య యొక్క పర మావధియైయున్నది.

ఈ ఇంద్రియ వ్యాపారాదుల వలన కలుగు పుణ్య-పాపములను శరీరము ద్వారా చేయింపుచూ - అనగా వాటిని అంటక సాక్షిమాత్రమై ఉపాధివశమున "శివుడ"ను పేరు కలిగిన పరబ్రహ్మమే 'జ్ఞాతృత్వ సంజ్ఞ' కలిగియున్నాడు.

అవస్థాత్రయ వివరణ

జాగ్రదావస్థ : పూర్వము దెలిపిన విధముగా ఇంద్రియాదులే గాక మానవ శరీరమునకు పది రకములైన అవస్థలు కలుగుచున్నవి. ఇందు ముఖ్యమైనవి మూడు అవస్థలు! వీనినే "జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి" అని తెలియవలెను.

పూర్వము బాగుగా పరిచయమున్న వారు బహు దినములకు వచ్చిన- వారిని సందేహముగా చూచి, "వీరెవరా?" యనుకొనునది సుషుప్త్యావస్థ! అంతలోనే- "వీరిని నేనిదివఱకే చూచి యుంటిని" అని అనుకొనునది- స్వప్నావస్థ! వారిని చూచిన తోడనే "వీరు ఫలానావారు" అని స్ఫురించునది జాగ్రదావస్థ! వీటికి "మిథ్యావస్థలు" అను నామాంతరము కూడ కలదు.

ఇంద్రియాంతఃకరణము లన్నిటియందు జ్ఞానపరిపూర్ణుడై యుండునది. జాగ్రదావస్థలోనే (జాగ్రము)! పూర్వము జరిగిన విషయమును మఱచిపోయి, తిరిగి సమయము వచ్చినపుడు ఆ విషయముజ్ఞాపకముతెచ్చికొనుట-జాగ్రత్స్వప్నము!

పూర్వ విషయము లన్నిటిని మఱచిపోవుట జాగ్రత్సు షుప్తి! ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసము లధికముగా- వెళ్ళి వచ్చుట జాగ్రత్తుర్యము! సకలేంద్రియ వ్యాపారము లడంగి ఉండునది, తూగవచ్చునది, జాగ్రత్ తుర్యాతీతము! వీనినే శరీరావస్థలుగా శాస్త్రములు తెలియచెప్పుచున్నవి.

శరీరత్రయం వివరణ

జీవికి శరీరములు మూడుగా శాస్త్రములు బోధింపుచున్నవి. శిరోనేత్రముఖ పాణిపాదములు కలిగి, పంచప్రాణ వాయు సహితమై; మనోబుధ్యాదులు, జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ సహితముగా కూడి యుండునది స్థూల శరీరము లేక లింగ శరీరము! ఈ శరీరము వలన పూర్వకర్మ వాసన సంబంధములైన సుఖ-దుఃఖములు, భోగ-భాగ్యములు, కష్ట-నష్టములు మొదలగు భౌతిక ఫలము లనుభవించుటకు వీలు కలుగుచున్నది.

లింగ శరీరమునకు అంతర్గతమై, జీవునితో కూడి యుండునది సూక్ష్మ శరీరము! ఈ శరీర దర్శనము- ప్రాణాయామ సాధన యందు కలుగగలదు. ఈ సూక్ష్మ శరీరము నుండి ఊర్ధ్వముఖముగా జీవాత్మ, పరమాత్మను చేరుటకు ప్రయత్నించునది కారణ శరీరము! జీవాత్మ, పరమాత్మలకు లకు నైక్యము కలుగు స్థితియే మహాకారణ శరీరము!

ఇట్టి జ్ఞానవిషయములను దెలిసికొనలేక జీవుడు దేహవాసనతో కూడుకొని, అహంకారమును బొందుచుండును. ఆ అహంకారము జడమైన బుద్ధితోకూడి, సకల వస్తువులను కోరునట్టి మనస్సుతో కలయును ఆ మనస్సు సకల సంశయములను కూడి, ఇంద్రియ భ్రాంతి పొందును. ఇవి అన్నియు

ఏకమైన చిత్తమగుచున్నది. ఆ చిత్తము చింతలకు నిలయమై, జీవునకు జనన-మరణ-దుఃఖములను కల్పించుచున్నది. దేహము పంచభూతమయము! ఈ పంచభూతముల ద్వారా శరీరమునకు అనేక రకములైన చేష్టలు కలుగుచున్నవి. ఇవియే ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములకు కారణ హేతువు! ఈ పంచభూతములే మనుజునకు విషయములు! ఎవ్వనికైనను విషయములందు వైరాగ్యము కలిగిననేగాని మోక్షార్హులు కానేరరు. ఈ శరీరము ఆత్మకు ఒక వరము లాంటిది. అది గ్రహించేననాడే యోగసాధన కుపక్రమింపదగి యున్నది.

గుణత్రయములు : "సత్వగుణము, రజోగుణము, తమోగుణము" అను మూడు గుణములు మానవ స్వభావము లకు ప్రతీకలై నిలిచియున్నవి. పరమాత్మతత్వము సంపూర్ణ సత్వగుణ ప్రధానమై యున్నది. అగ్నిని బూడిద కప్పిన విధముగా రజస్తమో గుణములు రెండును సత్వగుణమును మాయవలె కప్పియుంచును. యోగసాధనయందీ మాయా వృత్తమైన రజస్తమో గుణములను తొలగించుకొనుట ముఖ్యము. ఇవి ఆహార నియమాదుల వలన తొలగిపోవుట మరియు నశించుట గూడా జరుగును. అందువలన ఆహార విహారాది నియమములు తప్పక పాటించవలసి యున్నది.

ప్రదేశము-నివాసము : యోగాభ్యాసమును నెఱపు వారికి నిర్మలమైన మనోహరప్రదేశములు యోగ్యములై యున్నవి. ఆస్తిక్యపు విలువలు కలిగి తన యోగక్షేమముల నరయు జన సందోహములు సంచరించు ప్రదేశములు తగియున్నవి. జన పదములకు, పట్టణ-గ్రామాదులకు కొలది దూరముగానున్న

ఆఱుబయలు ప్రదేశములు లేక నదీతటభూములు, ఆరామములు, ఉద్యానవనాదులు, సర్వతాగ్రము నందలి విశాల సురక్షిత ప్రాంతములు యోగసాధనకు తగిన ప్రదేశములు! ప్రవాహిత జలములు సమీపమునందు కలిగి యుండుట చాలా ముఖ్యము! యోగమునకు గాలి అతిముఖ్యమైనది. అట్టి గాలి కలుషరహితమై, విరివిగా విస్తరించు ప్రదేశములే యోగ్యములు! శబ్దము మొదలగు ధ్వని వికారముల వలన ఏకాగ్రతకు భంగము వాటిల్లును! కనుక- సాధ్యమైనంత వఱకు ఏకాంత ప్రదేశముల నెన్నుకొనవలెను. అతిశీతల ప్రదేశములు, అతిఉష్ణ ప్రదేశములు, క్రూర జంతువులు సంచరించు నెలవులు, దుర్మార్గుల కాలవాలమైన స్థలములు యోగసాధనకు పనికిరావు.

యోగవిద్య నభ్యసించు వారికి శరీర ధర్మములకు విరుద్ధముగాని ఉనికి చాల అవసరము! శీత-వాత-తాప-ప్రకోపములు జొరని విధముగా కుటీరమును నిర్మించుకొనదగియున్నది. యోగ్యమగు ప్రదేశము నందు- ఎత్తైన స్థలమున ఎత్తు తక్కువ కలిగిన చూరులుగల పర్ణశాలను నిర్మింపవలెను. ద్వారములు కుఱుచగా నుండుట మంచిది. లోపలి భూమి ఎత్తు-పల్లములు లేక సమతల ప్రదేశముగా నుండవలయును. విచారమును, బాధను, భౌతిక-ప్రాపంచిక విషయములను స్ఫురింపజేయు చిత్రములు మొదలగు వాతావరణము కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త వహింపవలెను, శాల యందలి లోపలిభాగము మనోహరముగను, నిర్మలముగను, ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధమును గావించు చిత్రములతోడను, దేవతా

విగ్రహములతోడను, మనోహ్లాదము గొలుపు విధముగను, ఆకర్షణీయముగను, రమ్యమగురీతి నుండవలెను. పర్ణశాలకు చుట్టూగల ఆవరణ విషయములో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరము! ఈ ఆవరణయందు మంచి ఆరోగ్యవంతమైన గాలి నొసంగు వివిధ వృక్షములు, ఫలవృక్షములు పుష్పలతా తరు గుల్మాదులు ఆకర్షణీయమగు రీతి నేర్పఱచ వలెను. చూచువారల కది "శాంతికి నిలయమా"యను విధముగా ఆ ఆవరణ యుండవలయును బాహ్యాసాధన కుపయుక్తములగు తిన్నెలు, అరుగులు యోగ్యమగు రీతిని నిర్మింపవలయును. ఆవరణము, పరిసరములు-పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు శ్రద్ధ వహింప దగియున్నది. యోగికి సామాన్యజనుల యొక్క పరిచయ సంబంధ-బాంధవ్యములు పరిమితి కలిగియుండవలెను. సాధుజనులు, పుణ్యపురుషులు, యోగులు మొదలగు సజ్జనుల సహవాస, సంబంధాలు యోగ్యముగా నుండవలెను.

గురు ప్రాముఖ్యము

యోగసాధనా సక్తులైనవారు తమ దేహమును తదను గుణ్యముగా తీర్చిదిద్దుకోవలసియున్నది. ముఖ్యముగా యోగాభ్యాసమునందు నిష్ణాతుడైన గురువును సేవించి, ఆ గురూపదేశముల ననుసరించియే ఈ విద్య నభ్యసించుట ఉత్తమమైన మార్గము! గురువులేని విద్య దీపములేని గృహము లాంటిది. అభ్యాసము నందు కలుగు సందేహములను నివృత్తి గావించు గురువే- సాధకునకు బ్రహ్మ, విష్ణువు, ఈశ్వరుడు, సర్వస్వము అని పెద్దలు వచించి యున్నారు. "అజ్ఞానము" అనగా తెలియని విషయములను చీకటిని పాఱ

ద్రోలి (అన్ని విషయములు సుబోధకరముగా దెలుపుటచే) "జ్ఞానము"- అనగా తెలుపవలసిన విషయము లన్నియు తెలిపి, మనస్సును వికాసవంత మొనర్చు గురువుకన్నా వేఱు దైవముండనేఱదు. అందువలన తప్పనిసరిగా గురువు నాశ్రయింపక తప్పదు.

సాధనకు శత్రువులు

యోగవిద్య నభ్యసింపగోరువారు ప్రజా సంకులమునకు దూరముగా నుండుటకై ప్రయత్నించాలి. అహంకార-మమకారములను ప్రయత్నపూర్వకముగా క్రమేపి వదలి వేయవలెను. "ఈషణత్రయములు" అనగా....

1] దారేషణ : భార్య లేక ఇతర స్త్రీ సంబంధమైన కోరికలకు దూరముగా నుండుట!

2] ధనేషణ : భోగ-భాగ్యములు, ఆస్తి వ్యవహారములు, సంపాదన మొదలగు ఆర్థిక వ్యాపారములను గుఱించిన తలంపులు విడనాడుట!

3] పుత్రేషణ : తన సంతానము లేక ఇతరులైన సన్నిహిత వర్గముల యందలి ప్రేమ, వాత్సల్యము, అనురాగము, అభిమానము మొదలగు లంపటములను విడనాడి యుండుట ముఖ్యము! "గుణత్రయములు" అనగా...

1] తమోగుణము : మూర్ఖత్వము, పట్టుదల, ప్రతీకారము, అస్థిరత్వము అను వానిని పూర్తిగా వదలివేయవలెను.

2] రజోగుణము : కోపము, ఆలోచన, కీవి, దర్పము, వాగ్వాదము, శౌర్యము, విమర్శన, నింద, నిష్ఠ దూషణ,

రము, భోగము, సౌఖ్యము, సౌందర్యపోషణ, శరీరాభిమానము- మొదలగునవి విడనాడవలెను.

3] సత్వగుణము : సాత్వికత, దయ, కరుణ, సంతోషము, తృప్తి, విహిత కర్మాచరణము, నియమము, మితభాషణ, ఓర్పు, సహనము, సత్సంగము, ఏకాంతము, మౌనము, దృఢ నిశ్చయము, దీక్ష, గురుసేవ అనునవి పాటించవలెను.

దేహమును యోగసాధన కనుగుణ్య మొనర్చుటకు అరిషడ్వర్గములను కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములను జయించుట ముఖ్యము !

1] కామము : దేనిపై కోరిక లేక వాంఛ కలిగినను దానిని చంపుకొని, మనస్సును ఇకముందు దేనినై మరలకుండా జాగ్రత్త పడుట!

2] క్రోధము : ఎంతటి కోపమునైనను దిగమ్రింగి, ఆ కోపచ్ఛాయలు ముఖమందునగాని, మనస్సునందునగాని ప్రతిబింబించకుండా స్థిర చిత్తము కలిగియుండుట!

3] లోభము : తన సర్వస్వము కోల్పోవుచున్ననూ చలింపక; అవసరమగుచో - అన్నిటిని త్యజింపకలుగు మానసిక పరివర్తన కలిగియుండుట !

4] మోహము : తన లక్ష్యమున కంటే భిన్నమైన మరే కారణము నందు తన బుద్ధి ప్రసరింపకుండ జాగ్రత్త నందుట!

5] మదము : తన యొక్క యాధిక్యతను ప్రస్ఫుట మొనర్చు తలంపులను విడనాడి; సృష్టియందలి అన్నియు,

అంతయు- తనకన్ననూ ఉత్తమమైనవని తలంచి తననొక, గడ్డిపోచగా భావించుకొనుచూ, సాధనయందే లక్ష్యము గలవాడై యుండుట !

6] మాత్సర్యము : తన కేమియూ లేదను తలంపులు రానీక, తనకంటే వేఱైన సమస్త సృష్టినీ దైవముగానే భావించి, మనో నిర్మలత్వమునకు దగిన విధముగా ప్రవర్తింపు చుండుట!

ఈ సాధనలను ఆచరణాత్మక మొనర్చినవారు శరీరాంతర్గతములగు శత్రుసముదాయములను (అరిషడ్వర్గములను) జయింపగలరు. అట్టివారికి యోగసాధన కరతలామలకము! ఐతే ఈ విధమైన భావనకు, ఆచరణకు, బాహ్యప్రకృతి యొక్క వ్యతిరేకత నెదుర్కొనవలసి యుండును. అందువలన సాధనకు- ప్రకృతి నుండి ఏ ఏ కారణములు వ్యతిరేకములో ఆయా కారణముల నుండి దూరముగా నుండిన ఎడల అనుకూలత లభించుట నిశ్చయము! ప్రకృతి యొక్క విపరీత పరిణామములు మానవ దేహముపై తమ ప్రభావములను జూపకుండుటకై యోగశాస్త్రకారులైన అనుభవజ్ఞులు - నిష్ఠా-నియమముల పేరున దుష్టప్రకృతి నుంచి మనలను వేఱుచేయుటకు సంకల్పించి యుండిరి. కావున యోగసాధకులచే చెప్పబడిన నియమ-నిష్ఠలు పాటించుట వలన శీఘ్రసాధన యొనగూడి, యోగసిద్ధిని బడయగలరు.

నియమ నిష్ఠలు

ఇవి వ్యక్తియొక్క భౌతిక, ఆంతరంగిక ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్ది; సత్క్రమమైన మార్గమునందు పయనింపజేయుటకు

దోహద పడగలవు. ఇందు "ఆహారము, నిద్ర, ప్రవర్తన, నిత్యకృత్యము, ప్రదేశము, నివాసము, కర్మ, క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము (ఋజువర్తన), అస్తేయము, అహింస, సత్యము, శౌచము, ఆస్తిక్యము, తపస్సు, జ్ఞానము, దానము, ధ్యానము, వ్రతము, బ్రహ్మచర్యము, జపము, శ్రవణము, పూజ, సేవనము, వర్తనము" అను ఇరువదేడు సాధనలు క్రమముగా చెప్పబడుచున్నవి. వీటివలన సాధకుడు దేహ శుద్ధి నంది, పునీతుడై, యోగసాధనకు అర్హుడు కాగలడని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి.

ఆహార వ్యవహారములు

శ్లో॥ మితాహారం వినాయస్తు యోగారంభంతు కారయేత్ !
నానారోగభవేత్తస్య కించిత్ యోగేన సిద్ధ్యతి॥

ఆహార నియమము లేకుండా యోగసాధన కుపక్ర మించుట వలన ఏ కొద్ది యోగమైనను సిద్ధింపకపోగా అనేక రోగములు ప్రాప్తించుట కవకాశము లున్నవి. కావున ముఖ్యముగా ఆహార నియమముతో బాటుగా ఈ క్రింది ఇతర నియమములు గూడా పాటించువారు యోగసాధన యందు పరిపూర్ణస్థితి నందుట కవకాశము లేర్పడగలవు.

ఆధ్యాత్మిక శక్తికి, యోగసాధనకు ఉపయుక్తమగు ఆహారములను "యోగి కాహారము" అనుచుండెదరు. ఇందు సత్వగుణ ప్రధానమైన పదార్థములు శ్రేష్ఠములు! మనస్సునకు, ఆహారమునకు అతి దగ్గఱ సంబంధమున్నది. 'ఛాందగ్యోపనిషత్తు' నందు- "భుజించిన ఆహారము రసాయనిక చర్యకు లోనై, అందు స్థూలభాగము- మలముగాను, మధ్య

భాగము- మాంసముగాను, సూక్ష్మభాగము- మనస్సుగాను మాఱగలదని తెలుపబడినది. మరియు ఆహార శుద్ధత్వము నుండి-(శుద్ధ) స్వభావము, దానినుండి- ఆత్మ గ్రాహ్యశక్తి కలిగి తద్వారా జ్ఞానము ప్రాప్తించుటకు హేతువగుచున్నది.

పాలు-పండ్లు, చిఱుధాన్యములు, పప్పుదినుసులు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, వెన్న-నెయ్యి, కందమూలా దులు సాత్త్విక గుణము కలిగియున్నవి. ఈ పదార్థములందు మానవ దేహమునకు కావలసిన ఆరోగ్యపోషకాలు (విట మిన్‌లు) గూడా పుష్కలముగా నున్నటుల వైద్య శాస్త్ర ములు తెలుపుచున్నవి. దేహములో పోషకశక్తి సమపాళ్ళలో లేనప్పుడు రోగ నిరోధకశక్తి లోపించి, వివిధ వ్యాధులు సంక్రమింప గలవనే విషయము అందఱకు తెలిసినదే!

పాలయందు- 'విటమిన్-A' కలదు. దంపుడుబియ్యము, టొమేటో పండ్లయందు- 'విటమిన్-B'; ఆకుకూరలు, పండ్లు నిమ్మకాయలయందు- 'విటమిన్-C'; వెన్నయందు మరియు పాలయందు- 'విటమిన్-D' కలవు. ఇవి అన్నియు మానవ శరీరమునకు వలయు పోషకశక్తిని ప్రసాదించి, సత్వగుణ ప్రాధాన్యముగల వ్యక్తినిగా జేయగలవు.

ఇతర ఆహార పదార్థములగు చేపలు, గ్రుడ్లు, లఘు మాంసము, చేదు, పులుపు, ఉప్పు, అతికారము, మసాలా దినుసులు, ఎండిన పదార్థములు మరియు-బాధను, రోగము లను, దుఃఖమును కలిగించు పదార్థములు రజోగుణ ప్రధా నములై యున్నవి.

పశుమాంసము, మద్యము, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి మరియు నిలువయున్నవి, ముఱిగిపోయినవి, రుచిలేనివి, చెడి

పోయినవి, జనదూష్యములైనవి నగు పదార్థము లన్నియు తమోగుణ ప్రధానములై యున్నవి.

మాంసము-మానవునికి కండబలము పెంచి, అజ్ఞానమును కలిగించుటకేగానీ- ఇతర ఉపయోగములు లేని ఆహారము! దీనివలన కొన్ని దీర్ఘ వ్యాధులు సంక్రమించుటకు అవకాశములు గూడా నున్నవి. డాక్టర్ J. ఓల్డ్ ఫీల్డ్- "మాంసాహారమువలన నాడీమండలమునందు, వాని ప్రక్రియలందు అలజడి కలిగి; శరీరమునందు కాన్సర్, T.B., జ్వరము పైల్స్ మొదలగు అనేక వ్యాధులు సంక్రమింపగలవు. ఈ మాంసాహారము తిను జనులలో నూటికి 99 మంది తీవ్ర వ్యాధులకు గుఱియగుచున్నారని తెలియుచున్నది" అని, చెప్పియున్నారు.

యోగసాధకులు పాలు మొదలగు సత్వగుణ ప్రధానములగు పదార్థముల నాహారముగా తీసుకొనుట అవసరము. ఉదయము 1/4లీటర్ పైన పాలు త్రావుట; మధ్యాహ్నము 11-12 గంటల మధ్య తేలికగా భుజించుట; సా॥ 4గం॥లకు ఒక గ్లాస్ పండ్లరసము త్రావుట; రాత్రిపూట- రెండు-మూడు ఫలములు (అరటి, కమలా, నారింజ, ఏపిల్ మొ॥వి) భుజించి ఒకగ్లాస్ పాలు త్రావుట చేయు చుండవలెను. ఏక భుక్తము ఆరోగ్య సాధనము కాగలదు.

ప్రాతఃకాలమునందు, సాయంకాలమునందు, శిరః స్నానము చాలా మంచిది. సూర్యోదయమునకు రెండు గంటల పూర్వమే నిద్రను విసర్జింపవలెను. రాత్రివేళలందు 11 గంటలకు గానీ నిద్రపోరాదు. పగటినిద్ర పనికిరాదు.

ఇది ఆయుక్షీణ మొనర్పగలదు. తన బట్టలు తానే యుతికి, ఆఱవేసుకొనుట మంచిది.

ఆహార నియమములందు తీసికొను ఆహారము-తేలికైనదిగాను, మెత్తనిదిగాను, మధురమైనదిగాను, సత్వగుణము గలదిగాను నుండవలెను. పాలలో ఏ కొంచెమైనను నీరు జేర్చక త్రాగకూడదు. గర్భమునందలి రెండు భాగములలో ఆహారమునకు ఒక భాగమును, పావు భాగము నీటికి, పావు భాగము వాయు సంచారమున కుండునట్లు మితాహార మొనర్పదగి యున్నది. యోగసాధన అభివృద్ధి జెందగా యోగికి ఆహారముపై వ్యామోహము నశించి పోగలదు. అతనికి తేజో వృద్ధి, ఆత్మశక్తి కలిగి ; యోగబలము పెరుగుచుండగలదు. ఆహార నిద్రాదులను పరిమితమొనర్చు కొనినవారు యోగ శక్తిని త్వరితముగా పొందగలరు.

వేషములు, డాంబికములు- యోగసాధకునికి తగినివి ! వింతభాషణ మొనర్చుట, కొన్ని కొన్ని దినములు పూర్తి మౌనవ్రతము బూనుట చాలా అవసరము! క్రమబద్ధమైన జీవన విధానమువలన- ప్రకృతిని, పరిస్థితులను అదుపులో నుంచుకొనవచ్చును. సాధ్యమైనంత వఱకు స్త్రీలకు దూరముగా నుండుటకై ప్రయత్నింపవలయును. భూమపై శయనించుట, నదియందు స్నానమొనర్చుటవలన- భూ, జలసంబంధములైన శక్తులు శరీరములో ప్రవేశింపగలవు. యోగ సాధనకు సంబంధించని విషయములను వదలివేసి, నిరంతర అధ్యాత్మిక చింతన కలిగి యుండవలెను.

అస్తేయము : "స్తేయమ"నగా-దొంగతనము(చౌర్యము) దీనిని గావింపకుండుటయే- అస్తేయము మనోవాక్కాయ కర్మలచేత ఇతరులకు సంబంధించిన దేనినైననూ గ్రహింప కుండుట; బంగారము మొదలుకొని చిల్లపెంకు వఱకు గల సమస్త వస్తువుల యందు వాంఛను వదలి, తృణీకార మొన ర్చుట; ఏ పదార్థమైనను (ఇతరులది)- తనకుగానీ, తన వారికి గానీ కావలెనని తలంపకుండుట-అస్తేయ లక్షణమని దెలియుచున్నది.

యోగసాధకునికి కాల మతి విలువగలిన పరమాత్మ స్వరూపము! అట్టి కాలమునందు జరుపవలసిన సాధనావిధుల నుల్లంఘించి, తదితరములగు క్రియాకలాపాదు లొనర్చుట గూడా చౌర్యము కాగలదు. ఇట్టి కాల చౌర్యమును విసర్జించి ఏకాలములయందే విధులు నిర్వహింపదగియున్నవో- ఆయా కాలములం దాయా విధులు సక్రమముగా నిర్వహించుటే అస్తేయ లక్షణము!

అహింస : సమస్త జీవులకు బాధ కలిగియుండుటయే అహింస ! నర, పశు, పక్షి, మృగ, క్రిమి- కీటకాది అన్ని శరీరముల యందు వున్న ఆత్మ ఒక్కటియే అని దలచి; అట్టి ఆత్మస్థితికి కారణమగుచున్న ఆయా శరీరముల కే విధము లైన బాధలను కలిగింపకుండుట అహింస ! ఇది ధర్మము లన్నిటి యందును పరమధర్మమై యలరారుచున్నది, అందు చేతనే "అహింసో పరమోధర్మః" అని పెద్దలు చెప్పి యున్నారు.

బాగుగా పరిశీలించిన ఈ "అహింస" కర్మసన్యాస యోగమునకు సంబంధించి యున్నటుల దెలియగలదు. "సోహం" అను బ్రహ్మాత్వత్వ వివేకము గలిగిన జ్ఞాని-సర్వేంద్రియములు ధర్మయుక్తమై, వాటి వాటి సహజ కర్మల యందు ప్రవర్తింపుచుండగా- వాటికి ఏ విధమైన బాధ జనింపకుండునట్లు, అవి చేయు కర్మఫలమును ఈశ్వరార్పణముగా భావించి, తాను వాటి సంబంధమునకు దూరముగా- అనగా జ్ఞానయోగస్థితి నంది యుండుటయే అహింస కాగలదు.

ఈ సందర్భము నందు ఇంద్రియాలకు స్వేచ్ఛ జనింపగలదు. యోగసాధనా ప్రారంభమునం దిట్టి ఇంద్రియస్వేచ్ఛ అనేక దుష్పరిణామములకు కారణము కాగల అవకాశము లున్నందున సాధకుడు తప్పక ఇంద్రియ క్రియాదులను నిరోధించి తీరవలెను. "అట్లు నిరోధించిన తన (అహం) కంటే వేఱగు ఇంద్రియాదులను బాధించినట్లుకాదా?" అను ప్రశ్న కలుగగలదు.

అసలు బాధింపబడునది నిశ్చల శుద్ధతత్వము (సోహం)! అజ్ఞానమను మాయచే ప్రలోభమందిన ఇంద్రియముల ద్వారా ఈ శుద్ధతత్వము పరతత్వమును జేరలేక బాధనందుచున్నది. ప్రయత్నపూర్వకముగా ఇంద్రియ నిగ్రహము గావించి; హంస (ప్రాణము), ఆత్మలను తనతో నైక్యమొనర్చి; తత్వము (సోహం) నకు ఇంద్రియాదులచే కలుగు బాధను నివారింపజేయుటయే అహింసయని గ్రహింపవలెను. అనగా ఇంద్రియ లోలత్వములచే ఆత్మను బాధింపక జితేంద్రియుడై ఆత్మకు (ప్రాణాయామాది సాధనలద్వారా) సుఖ-శాంతులు కలిగింపుచుండవలెను.

సత్యము : అనృతముగానిది సత్యము! కష్టమందు, సుఖమందు ఇతరములగు నెట్టి పరిస్థితుల యందైనను అబద్ధమును పలుకక నిజమునే పలుకుచుండుట సత్యమగును.

నశింపులేని స్థితి కలిగినది ఆత్మ(బ్రహ్మ) పదార్థము "సత్యం జ్ఞానమనంతం బ్రహ్మ" ఇది సత్యము! ఏదో కొంత కాలమునకు నశించెడు గుణము గలది పాంచభౌతికమైన శరీరము! ఇది అసత్యము!! సత్యదూరమగు భౌతిక శారీరక సంబంధమైన వృత్తి—ప్రవృత్తుల యందు మునిగి తేలుచు "పునరపి జననం పునరపి మరణం" అను శంకరసూక్తి ననుసరించి ఈ అనంతకాల గమనములో పుట్టుచూ, చనిపోవుచూ తిరిగి అదే ప్రకారముగా జనన - మరణ క్లేశములను బొందుచూ (నిత్య) సత్యమైన ఆత్మస్థితిని, తద్వారా కలుగు పరమాత్మ సాక్షాత్కారమును గుర్తెఱుంగకున్నాము. ముఖ్యముగా యోగ సాధకులు- ఈ మిథ్యా ప్రాపంచిక వాసనలను అసత్య విషయ భోగములను విడనాడి; సత్యస్థితికి మూలమైన ఆత్మ సాక్షాత్కారస్థితి కొఱకు నిరంతర సాధన మొనర్చుటే సత్యగమనము! అదియే సత్యము అను స్థితి !!

శౌచము : శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రత కలిగియుండుట శౌచము! దైహిక ధర్మములగు మల విసర్జన, మూత్ర విసర్జనానంతరము మృత్తికా జలములచే- ఆయా అవయవములను శుభ్రపరచుకొనుట; శరీరమున జేరు మలిన పదార్థములను స్నానముచే తొలగించి; సూర్యకిరణ ప్రసారములచే పరిశుద్ధి గావించుట; ఏ దినమున కా దినము పరిశుద్ధమైన

వస్త్రములు ధరించి, నిర్మలముగా నుండుట అనునవి బాహ్య శౌచములు ! కామ-క్రోధాదుల నడంచి, సత్యమార్గ ప్రవర్తకుడై, మనో మాలిన్యములను ఎప్పటికప్పుడు జప-ధ్యాన-తపో సాధనల ద్వారా నిర్మూలించుచూ- పవిత్రమైన ఆచరణ కలిగియుండుట అంతఃశౌచము!

"శౌచమ"నగా శుచిగలదిగా దెలియుచున్నది. "శుచి" యనగా వేదములందు "పరబ్రహ్మ స్వరూపమ"ని ప్రతిపాదింపబడినది. ఉదాహరణగా "ఓం హగ్ంం సశ్శుచిషద్వసురంతరిక్ష సద్ధోతా వేదిషదతిథిర్దురోణసత్ నృషద్వరసదృత సద్వ్యోమసదబ్జా గోజాఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్" అను తైత్తరీయము నందలి మంత్రమును పరిశీలించిన ఈ శుచి అనునది- జీవుల జఠరాగ్నిరూపమైన బ్రహ్మ తత్వమేగాని వేఱొకటి గాదు. విష్ణు సహస్రనామము లందలి "శుచయే నమః" అను పదము గూడా ఆత్మదర్శన పథానుగాములైన వారికి సాక్షాత్కరించు బ్రహ్మ స్వరూపముగా నిర్వచింపబడు చున్నది. నిరంతర యోగసాధనల ద్వారా ఆత్మ తత్వమును గుర్తెఱింగి- బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము నందుటయే 'శౌచము'. ఆ సాధనా మార్గము నందున్నవారికి శౌచ స్థితి కలుగ గలదు.

ఆస్తిక్యము : దైవత్వమునందు నమ్మికగలిగి యుండుటయే ఆస్తిక్యము ! వేదములు, పురాణములు, గురుబోధలు, మహావాక్యములు తన నుద్ధరింపగలవని నమ్మి; వాటిని గౌరవించి ప్రామాణిక బుద్ధిచే తదనుగుణ్యముగా ప్రవర్తింపు చుండుట ఆస్తికత్వము!

"అస్తి" అనగా "ఉన్నది" అని అర్థము! "నాస్తి" అనగా లేనిది సృష్టి, స్థితి, లయము లందు గూడా నాశ రహితమై ఏది వున్నదో అదియే పరబ్రహ్మ తత్వము! ఈ అనంత విశ్వాన్నంతటినీ- సృష్టింపుచున్నది, పోషింపు చున్నది, కల్పాంతమునందు తనలో లయింపజేసికొను చున్నది. తాను మాత్రము నిశ్చలము, నిర్మలమునై- ప్రకా శింప గలుగుచున్నది. ఇట్టి బ్రహ్మమే "ప్రణవ స్వరూ పమ"ని ఉపనిషత్‌లు చెబుతున్నవి.

1] "ఓమిత్యేత దక్షరమిదగ్ం సర్వం, తస్యోపవ్యాఖ్యానం, భూతం భవద్భవిష్యదితి, సర్వమోంకారఏవ యచ్చా న్యత్ త్రికాలాతీతం తదప్యోంకార ఏవ" (మాండుక్యోప నిషత్)

2] "సర్వ వేదాయత్పదమామధంతి, తపాంసి సర్వాణి చ యద్వదంతి, యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి తత్తేపదం సంగ్రహేణ బ్రవిమ్యోమిత్యేతత్" (కఠోప నిషత్)

3] "ఏతద్ వై సత్యకామ పరంచాపరం చ బ్రహ్మయదోం కారః తస్మాద్ విద్వానేతేనై వాతుతినే నైకతరమన్వేతి" (ప్రశ్నోపనిషత్)

బహుముఖ వేద వేదాంతగ్రంథ పరిశీలకులైన పండి తోత్తము లెల్లరూ-"ఓం" అను ప్రణవశబ్దమునే బ్రహ్మముగా నిర్ణయించియున్నారు జ్ఞానిని "అస్తి అనగానేమి?" అని ప్రశ్నించిన "ప్రణవము!" అనే సమాధానము రాగలదు. కావున యోగసాధకులైనవారు నిరంతర మనన, ధ్యాన,

ధారణల యందు ప్రణవమును స్మరింపు చుండుట వలన ఆస్తిక్యము గలుగ గలదు.

తపస్సు : ఒకానొక విషయమునం దేకాగ్రత కలిగి యుండుటయే తపస్సు! యోగసాధకులు తమ దైనందిన సాధనా కృత్యములయం దప్రమత్తులై, సమయమును తప్పనీక యథోచిత కర్మల (పనులను) నెఱవేర్చుటయే తపస్సు !!

జ్ఞానము : తెలియని విషయములను తెలియజేయునది జ్ఞానము! తెలిసిన విషయములను గుఱించి తర్కించునది, ఆ సమయములందు కలుగు సందేహములకు తగిన సమాధానముల నిచ్చునది. గూడా జ్ఞానమే !

యోగ సాధనయందు ప్రారంభమునుంచి అనేక విషయములందు సందేహములు కలుగు చుంటవి. సాధనా సౌలభ్యమునకు మార్గములుగా నుపింపవు. తెలిసిన-దానికంటే తెలియవలసినది అనంతముగా నున్నట్లు గుర్తింపగలరు. ఇట్టి పరిస్థితులతో సాధకుని సరియైన మార్గము నందుంచి, తగు సూచనలిచ్చి, ఆత్మతత్వమును బోధించి అన్ని సందేహములను దీర్చి, పురోగమింప జేయగలవాడు గురువు! "అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా" అని గదా ?

కర్మ :- "కర్మ" యనగా ఆచరించు పనులు! ఇవి "కాయిక కృతములు, మానసిక కృతములు" అని రెండు విధములుగా నున్నవి. దేహమునందలి అవయవములతో చేయబడు ప్రతి పనియు- "దేహకృత కర్మ" యనబడును. మనస్సుతో ఊహించి, ఆలోచించి, తదితర విధములుగా జేయునది "మానసిక కర్మ"! ఈ రెండు విధములైన కర్మలు యోగికి

సాధన భూతములు గావలయునేగాని,అంతకములు గారాదు. యోగసాధకుడు- నిరంతరము యోగసాధనో పాయముల యందే మనస్సును ప్రవర్తింప జేయుచు; సాధనాంగములగు మనన, ధ్యాన,ఆసన,ప్రాణాయామాదికములను నిర్వర్తింపు చుండవలెను.

మనస్సు కడు చంచలమైనది. ఒక ధ్యానము (విష యము) నందు నిలబడినటులే యుండి. త్రుటి కాలములో మనకు తెలియకుండగనే అన్య విషయములందు సంచరింప గల శక్తి గలది. కావున మనస్సును స్వాధీన పఱచుకొనుట అతి ముఖ్యము! "సమాధిభావనార్థః క్లేశతనూ కరణార్థశ్చ" అను పతంజలి సూత్రము ననుసరించి; మనో నిగ్రహత్వ మును పొందుటకై సదా క్రియా యోగమును పాటింప వలెను. ఈ క్రియా యోగసిద్ధిచే మనో నిగ్రహము కలుగ గలదని, ఇదే క్లేశనివారణోపాయమని భావము.

"తపఃస్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః" పతంజలి క్రియాయోగమును జెప్పుచూ- తపస్సు, స్వాధ్యా యము, ఈశ్వర ప్రణిధానము (నిష్కామకర్మ) అనునవి చేరిన క్రియా యోగము కాగలదని సూచించుట జరిగినది. చిత్తనైర్మల్యము తొలగి, మానసిక ఏకాగ్రత లభించుటకు 'జపము' అత్యంతోపయోగము! ఈ జపమందు ప్రణవము (ఓమ్)ను జపించుట వలన యోగులు కృతార్థులు కాగలరు. ఈ విషయమునే ఈ క్రింది సూత్రములందు గమనించ గలము.

"తస్యవాచకః ప్రణవః" "తజ్జపస్తదర్థభావనమ్"
"తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽప్యంతరాయాభావశ్చ"

పరమా పురుషతత్వ ప్రతిపాదితమగు ఓంకార జపము వలనను, ధ్యానము వలనను, అంతరావలోకనశక్తి (జ్ఞాన దృష్టి) క్రమక్రమముగా వృద్ధిపొందుచూ- శారీరక, మానసిక చంచలత్వము; విఘ్నములు నశింపబడ గలవు. ఇదియొక సాధన.

మనశ్చాంచల్యము తొలగి, చిత్తస్థిరత్వము నందుటకు పతంజలి చెప్పిన కొన్ని విషయములు అతి ముఖ్యములై యున్నవి. నిత్యజీవనము నందు- యోగి నాలుగు మనోభావముల నవలంబించ వలసి యున్నది : 1) అందఱి ఎడను స్నేహము కలిగి వర్తింపవలెను. 2) దుస్థితిలో నున్న వారియందు కరుణ గలిగి యుండుట; 3) సుఖించువారిని జూచి సంతోషించుట: 4) దుర్మార్గుల విషయమునందుదాసీన వైఖరి నవలంబించుట ఈ నాలుగు వైఖరులను మనకు గోచరించు అన్ని విషయములందు ఆచరణ యందుంచిన మానసిక ప్రవృత్తి మాఱి స్థిరపడగలదు. సద్విషయములందు స్నేహభావము, దుఃఖ జనన విషయములందు కరుణ, పుణ్యకార్యములందు సంతోషము, పాపకార్యములం దుదాసీనత నవలంబించిన యోగి కృతార్థుడు కాగలడు.

దేహకృత కర్మాచరణ యందు కూడా యోగసాధకులు తగు జాగరూకులై యుండవలయును. గురు, దేవతా, సత్పురుష సేవలయందే తన దేహావయవములను వినియోగించుట; యోగాసనములు, శారీరక శుద్ధులు, సద్గ్రంథ పఠన

ములు, సద్గురుబోధలు వినుట మొదలగు దైహికావయవము లకు సంబంధించిన సద్విషయములందు చరించుట యోగికి యోగ్యములై యున్నవి.

ఈ విధమైన చిత్తైకాగ్రత ద్వారా- క్రమబద్ధమైన శారీరక సాధనలు కలిగి, మనఃశరీరములకు తగు విశ్రాంతి లభించును. స్వభావ సిద్ధములైన చాంచల్యములు- తగ్గిపోయి అవి అనుకూలపడ గలవు. క్రూరమృగములు కొన్ని దిన ముల మచ్చికచేత చెప్పిన విధముగా చరించు విధిగా- ఈ దేహావయవ, మనో-చిత్త-ప్రవృత్తులు నిరంతర సాధన వలన తమ క్రూర, చంచల ప్రవృత్తులను విడనాడి, యోగికి లొంగి సాధన కనుకూలింప గలవు.

ఇట్లు నిరంతర సాధన ద్వారా లభించిన మానసిక ప్రశాంతత కొన్ని దినముల వఱకు లేదా కొన్ని వారముల వఱకు స్థిరముగా నుండి, సులభముగా ఏకాగ్రస్థితి కలుగు చుండి, యోగసాధనయం దభివృద్ధి కలుగుచున్నటుల కాను పించుచు; ఆకస్మాత్తుగా నిట్టి యభివృద్ధి నిరోధింపబడి, మనసు చాంచల్యము నందవచ్చును. అట్టి పరిస్థితులలో కారణము తెలియక దిగ్భ్రమును జెంది, సాధనను వదలివేయ రాదు. యోగి తన సాధనను క్రమము తప్పక సాగింపుచునే యుండవలెను. ఎప్పుడును వృద్ధి-క్షయములతోడనే సాధన యభివృద్ధి జెందుతుండగలదు. మరియు సాధన యందలి విష యములు అవగతములై, అనుభవము కలుగుచుండ గలదు

క్షమ : "క్షమ"యనగా ఓర్పు (సహనము) ! ఇది యోగ సాధకునికి తప్పక యుండవలసినగుణము!! సాధనయందనేక

అవాంతరములు, విఘ్నములు, ఆటంకములు, నిందలు, బాధలు కలుగుచుండుట సహజము! వీటి అన్నిటి విషయము లోను సాధకుడు తగు ఓర్పు వహించి, సహనశక్తితో వాటి నన్నిటినీ అధిగమించి, తన సాధనలో ముందుకు సాగిపో తుండాలి. ఓర్పు నశించిన- అశాంతి కలుగగలదు. శాంతిలేని వారు తీవ్రతాపమునకు గుఱియై, తద్వారా క్రోధముత్పన్నమై ఒకదాని తదుపరి మరియొకటి చొప్పున అరిషడ్వర్గముల విజృంభణకు వీలు కల్పించుట జరుగును. కావున ఓర్పు అనునది చాల ముఖ్యముగా ఆచరణ యందుంచ వలయును.

ఏ సందర్భము నందైనను పరిస్థితుల ప్రభావము వలన తన యందలి చిత్త-ప్రవృత్తులు, కామ-క్రోధాదులు తీవ్ర ప్రేరణకు గుఱియైన సందర్భములందు అట్టి అరిషడ్వర్గాది ఇంద్రియ ప్రకంపనములను నిగ్రహించి, ప్రయత్నపూర్వక ముగా వాటి ఛాయలను బహిర్గతపరచకుండా నిరోధింప గలుగుటయే క్షమా ధర్మము !

ధృతి : "ధృతి" యనగా ధైర్యము! యోగసాధన యందు కలుగు బహు విధములైన వైపరీత్యములకు బెదరక, ధైర్య ముగా తన సాధనా క్రమమును కొనసాగింపు చుండవలెను. మానసిక స్థిరత్వమునకు గూడా ధైర్యము ఆయువు పట్టు లాంటిది. ఈ ధృతిని బొందుటకు ముఖ్యముగా అహం, ఆత్మ, శరీరములకు గల తేడాలను గమనింపవలసి యున్నది: "అహం"అనగా "నేను" ఇది శరీరము కాదనియు, ఆత్మతో దగ్గఱి సంబంధములు గలదనియు, ఈ ఆత్మ అను వస్తువు నిలచి, ప్రకాశించుటకు శరీర మొక పంజరము వంటిదనియు;

దానికి (ఆత్మవలెగాక) కొంత కాలమునకు నశింపు గలద నియు, ఆత్మవస్తువునకు జరా-మరణాదులు లేవనియు తెలిసి కొని; ప్రకృతి యందలి భౌతిక, లౌకిక విషయములు నశించు శరీరమునకు సంబంధించినవని గుర్తించి, అట్టి తుచ్ఛ శరీర మునకు సంభవించు కష్ట-దుఃఖములను జూచి భయము జెందక; ధైర్యముగా ఆత్మసాక్షాత్కార సాధనకు యోగ సాధన మొనర్చుటయే ధృతియొక్క గుణము.

"నేను (అహం) క్షణికమైన శరీరమును కాదు ! చంచలమైన మనస్సునూ కాదు ? మరి ఏ ఇతర ఇంద్రియా దులు కాదు! పరిశుద్ధమైన అత్మను!" అను భావము అల వఱచుకొన్నప్పుడే- అజ్ఞానము తొలగి, జ్ఞానము కలుగు, తుంది. దాని వెంబడి ధృతి సిద్ధిస్తుంది.

దయ : "దయ" అనగా ప్రేమ (కరుణ)! సృష్టియం దుద్భవించి, చరించునట్టి సకల చరాచర జీవరాశులన్నింటి లోను పరమాత్మతత్త్వమే కలదని గుర్తించి; సమస్తము దైవ స్వరూపముగా భావించి, అన్నిటినీ ప్రేమింపగలుగుట దయ యనబడు చున్నది.

తనకు కలుగు కష్ట-సుఖములెట్లో; అట్లే మిగిలిన జీవ రాశులకు కూడా కష్ట-సుఖములు కలుగుచుంటవని తెలియ వలెను. ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, భయము. లజ్జ, మైథునము జీవులన్నిటికీ ఎట్లు సహజములో - అట్లే... బాధ, కష్టము, సుఖము, భోగము గూడా అన్ని జీవరాశులకు కలుగు చుంటవి. ఈ సత్యమును గుర్తించి, కరుణార్ద్ర దృష్టి గలిగి ప్రతి జీవియొక్క బాధ తన బాధగానే భావించి, సమస్త భూతములందు దయగలిగి ప్రవర్తింపవలెను.

ఆర్జవము : "ఆర్జవ మన"గా సమతా భావము (సమానత్వము)! విభిన్న పరిస్థితులలో సంభవించు- భిన్నములైన ప్రకృతి అసమానత్వములను దూరము గావించి, పరమేశ్వరుని సృష్టియంతయూ సమానమైనదియే"అను భావన కలిగి; అన్ని పదార్థముల యందు, జీవులయందు, విషయముల యందు సమతా భావమును జూపుటయే ఆర్జవము!

ఈ ఆర్జవ లక్షణముల నలవఱచుకొనుటకు సాధకుడు కొన్ని భౌతికపరమైన నీతి-ధర్మములకు వ్యతిరిక్తముగా ప్రవర్తింపవలసి రావచ్చును. అందువలన గలుగు సాంఘిక ప్రతిఘటనలు కూడా నుండగలవు. కనుక సాధకుడు దృఢమైన మనోనిబ్బరముతో వీటి నధిగమింపవలసి వుంటుంది.

భార్యా పుత్రాది కుటుంబ సభ్యుల యందు, ప్రాణ స్నేహితులయందు గర్భశత్రువులయందు; సేవకులయందు; పశు,పక్షి,మృగాదులయందు; సుఖ-దుఃఖములయందు; కష్ట-నష్ట-విపరీత పరిణామములయందు- ఇంకను మిగిలిన అన్ని విషయములందు ఒకే భావము- అనగా సమాన భావము కలిగించుకొనవలెను. వీరందఱూ- యోగి దృష్టిలో పరమాత్మ రూపములుగానే గోచరింపుచుండవలెను. అప్పుడే నిజమైన ఆర్జవస్థితి నందగలడు. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతయం దీ విషయమునే స్పష్టముగా వ్యక్తీకరించి యున్నాడు.

శ్లో॥ విద్యావినయ సంపన్నే బ్రహ్మణే గవి హస్తిని
శ్వని చైవశ్వపాకే చ పండితేః సమదర్శినః॥ (గీత)

ఈ సమతాస్థితి కలిగినవాడే పండితుడు! అతడే యోగసాధన యందు పరిపూర్ణస్థితి నందుట కర్హుడు కాగలడు.

గురు శబ్దమునకు పరమార్థము- "గురుర్వినా న సిద్ధ్యంతి సాధనా శాస్త్ర సర్వాణి" అదియునుగాక ఏ శాస్త్రము గానీ, మరి ఏదైనా గానీ గురువు లేనిదే సిద్ధింపనేఱదు. జన్మ నిచ్చునది తల్లి ! పోషించువాడు తండ్రి !! జ్ఞానము నొసంగువాడు గురువు!!! శ్రుతివాక్యము గూడా ఈ విధముగానే సూచింపుచున్నది. "మాతృదేవోభవ! పితృదేవోభవ!! ఆచార్యదేవోభవ!!!" అని జెప్పుటచే అజ్ఞానాంధకారములను తొలగించి, జ్ఞానదీపికలను వెలిగించి; సాధకునిలో సుజ్ఞాన చంద్రికలను ప్రసరింపజేసి, నిర్వికల్ప బ్రహ్మసమాధిని గల్పింపగల గురువు- ప్రత్యక్ష దైవస్వరూపుడు! అట్టి గురుదేవుని సేవయందు తరించి, ఆయన జూపిన జ్ఞానమార్గమునందు చరింపగలుగుటయే జ్ఞానము!!

దానము : అర్థించినను, అర్థించకున్నను తనకున్నదితరుల కొసంగుటయే దానము! న్యాయమార్గము వలన తాను సంపాదించిన ధన వస్తు రూపములగు వానిని, ఇతరములైన భూ-గృహాదులను- డాంబికము లేకుండా యోగ్యులైన వారికి పరమేశ్వర ప్రీతిగా నొసంగుటయే దాన లక్షణము! మరియు తాను సాధించిన విద్యా-వివేకాదుల నితరులకు ప్రతిఫలాపేక్ష లేక బోధించుట గూడా "దానమ"న బడగలదు.

దాన లక్షణములు శాస్త్రములందు పలు విధముగా నభివర్ణింపబడినవి. యోగసాధకు డన్ని విషయములందును తాను 'ప్రతిగ్రహీత'గా నుండునేగాని, దాతగా నుండుట అసంభవము! ఐన- ఈ దాన లక్షణమున కే మర్థమని సందేహము కలుగక మానదు. యోగ సాధ నగడంగుటకు

పూర్వము తాను ఏ విషయములందు మమకారము వహించి యుండెనో ఆ యా విషయముల నెల్ల మనస్ఫూర్తిగా వదలి వేయుటయే ఇచట దాన లక్షణము ! ఇది సాధకుని భవబంధ ముల నుంచి విముక్తుని గావింపగలదు.

ధ్యానము : ఒకానొక వస్తువుపైగానీ, బింబ-రూపాదుల యందుగానీ- దృష్టిని, మనస్సును కేంద్రీకరించి; బాహ్య ప్రవృత్తులకు చలింపకుండుటయే ధ్యాన లక్షణము!

యోగసాధనయందీ ధ్యాన మత్యంత ప్రాముఖ్యము వహించి యున్నది. ప్రాణాయామ కాలములందీ ధ్యానము కుంభక వాయువును యథోచిత స్థానములందు బంధించుటకు దోహదకారి కాగలదు. కావున సాధకులు చిత్తైకాగ్రతను కలిగి, ధ్యాన స్థితిని బాగా సాధన జేయుటవలన- యోగసాధన సులభము కాగలదు.

వ్రతము : నియమము కలిగి, దీక్షతో సాగించు సత్కార్యము వ్రతము! ఇది వేదములందు నాలుగు విధములుగా నున్నది. కామిక ప్రయోగములందీ వ్రతములు బహుముఖ ములై యున్నవి. ప్రతి వ్రతమునకు కొన్ని ప్రత్యేక నియమములు కలిగియుండు టొక విశేషము!

ఈ వ్రతములు కేవల కామ్య కర్మాసక్తుల కొఱకేర్ప డబడియుండుటచే- బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమునకై సర్వేంద్రియములను జయించుటకు యోగసాధన యందు నిష్ఠనై యున్న యోగికి ఈ వ్రతాచరణము వలన ప్రయోజనము శూన్యము! యోగికి కావలసినది. తన సాధనకు కావలసిన

నియమములను వ్రతదీక్షతో పాటించుటయే! అదే ఈ వ్రత లక్షణము!!

బ్రహ్మచర్యము : ఇంద్రియాదులను జయించుట- బ్రహ్మచర్యము! ఇందు స్త్రీలను స్మరించుట, వాంఛచే దర్శించుట, స్పృశించుట, భాషించుట, అనుభవించుట అను పంచకామిక కర్మలను వదలివేయుటే బ్రహ్మచర్యము అనబడుచున్నది. మరియు బ్రహ్మచర్యము నాలుగు విధములుగా కొందఱు దెలిపియున్నారు- 1] దీక్షా బ్రహ్మచర్యము; 2] గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము; 3] నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యము; 4] తాత్విక బ్రహ్మచర్యము ముఖ్యమైయున్నది. తత్వ ప్రతిపాదితమైన యోగవిద్యకు విఘాత మొనరించు ఇంద్రియ ప్రకోపము లను నశింప జేసి, ప్రకృతి సంబంధములైన నెట్టి ప్రలోభము లకు లొంగని మానసిక స్థితిని నెలకొల్పియుండుటయే తాత్విక బ్రహ్మచర్యము!

"బ్రహ్మమను దానితో నిరంతరము చరింపగలుగుటయే బ్రహ్మచర్యమ"ని దేశికోత్తములు కొందఱు వచింపుచున్నారు. బ్రహ్మమనగా సర్వాంతర్యామి! "సర్వం బ్రహ్మమయం ప్రోక్తం సర్వం బ్రహ్మమయం జగత్"(తేజోబిందుపనిషత్)

"సర్వం ఖల్విదంబ్రహ్మ" (ఛాందగ్యోపనిషత్)
"సర్వం చిన్మాత్రం బ్రహ్మ మాత్రం జగత్రయం"
(తే॥ బిం॥ ఉ॥)

ఈ విధముగా అనేక ఉపనిషద్ సారముల వలన "దృశ్యాదృశ్యమైయున్న సమస్తము గూడా బ్రహ్మమయమ"ని

తెలియుచున్నది. కావున తాను చేయునది, అనుభవించునది, పలుకునది, చూచునది, వినునది మొదలగు సమస్తము బ్రహ్మ తత్త్వముగా భావించి; చరించుచుండుటయే- బ్రహ్మచర్య లక్షణము! "బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః" అని పతంజలి సూత్రము ! అనగా బ్రహ్మచర్యము వలన శక్తి-సామర్థ్యములు, సంకల్పశక్తి, వశీకరణశక్తి ఆధ్యాత్మిక భావాభివృద్ధి కలుగగలవు. బ్రహ్మచర్య స్థితి కలుగనిదే యోగమార్గము సుగమము కాదు.

జపము : ఒకానొక విషయము లేక అక్షరమును పలుమాఱులు భావించి పలుకుచుండుటయే- జపము! ఇది మూడు విధములుగా నున్నది- 1] వాచిక జపము- పైకి (అందఱకూ వినిపించు విధముగా) పలుకుచుండుట; 2] ఉపాంశు జపము- అతి మెల్లగా (తనకు మాత్రమే వినిపించురీతిని) పెదవులు కదలింపుచూ యొనర్చునది; 3] మానసిక జపము- చిత్తము నేకాగ్రపఱచి, భావమును ధ్యేయ విషయమునందు నిలిపి, మనసుచేత పదేపదే స్మరింపుచుండుట ! ఈ మూడు విధములైన జప పద్ధతులను యోగసాధకుడు పాటింపవచ్చును. ఐతే అధ్యయన (వేదమంత్రములు), పురాణాదుల యందు వాచికముగానూ, కీర్తనాస్తోత్ర పారాయణము లందు ఉపాంశువుగానూ, ప్రణవము మొదలుగాగల మంత్రము లందు మానసికముగానూ జపింపవలయును. ప్రణవ (ఓమ్) మంత్ర జపము యోగుల కతిముఖ్యమైనది!

శ్రవణము : మంచి విషయములను వినుట- శ్రవణము! గురుబోధలు, యోగసాధన యందలి రహస్యములు, ఋషి

వాక్యములగు పురాణాదులు మొదలగునవి వినుట- శ్రవణ లక్షణము!!

పూజ : దైవమును భక్తికొలది అర్చించుటయే- పూజ, మాతా పితరుల సేవగూడా పూజయే యగుచున్నది. గురు సేవ, దైవసేవ సాధుసేవ పూజలుగా పేర్కొనబడినవి. ఇవి యోగి పాటింపవలెను.

పూజ రెండు విధములు- 1] బహిరర్చన; 2] అంత రర్చన! మాతా, పితృ, గురు, దేవతా, అతిథులను ప్రత్యక్ష దైవ స్వరూపులుగా భావించి; వారి కుచితమగురీతిగా సేవ లొనర్చి సంతుష్టిబఱచుట బాహ్యపూజ! తన సర్వేంద్రియ ములను- మనో విలీన మొనర్చి, ఆ హృదయ కుసుమమును ఆత్మార్పణ మొనర్చి, సర్వ కృతకర్మ ఫలములను- బ్రహ్మ మునకు నివేదించుట అంతఃపూజ యగుచున్నది. ఈ రెండు విధములైన పూజలను యోగి క్రమబద్ధుడై ఆచరించుటయే పూజా లక్షణము!

సేవన తమ దేహము యొక్క శ్రమ- సృష్టి యందలి ఇతర జీవ, జీవేతర పదార్థముల కుపయోగపడుటయే సేవ! ఆదరించు ప్రతి పనియు సర్వభూతములకు అనుకూలమై ఉపయోగపడుచుండునట్లుగా సాధకుడు ప్రవర్తింపు చుండు టయే సేవా లక్షణము!!

వర్తన : కాలోచిత కర్మలను- ఆయా కాలములందు క్రమము తప్పక నిర్వర్తింపుచుండుటయే- వర్తన (దీనినే క్రమశిక్షణ యందురు)! నియమబద్ధమైన జీవితమునందలి ప్రతి చర్యకూ

కాలనియమములను పాటించుచున్న- సాధకుడు అభివృద్ధి నంద గలడు.

అష్టాంగయోగము

"జ్ఞానము" అను దానికి అనుభవమే ప్రమాణము! "నిశ్చిత శాస్త్రములు" అనగా ప్రతి మనుష్యుని అనుభవము నకు సరివచ్చునట్టి "భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రములు!" వీటి యందలి సత్యములు ఎల్లరకు సువిదితము లై యున్నవి. ఏ శాస్త్రము దెలియవలెనన్నను స్వతంత్ర పరిశోధనా పద్ధతి నవలంబింపవలయును. శోధించిననేగానీ హేతుబద్ధమైన అనుభవము లభింపదు. ముఖ్యముగా తత్వదర్శనమును బోధించు యోగశాస్త్రము- సుదీర్ఘ పరిశోధన(సాధన)ల ద్వారాగానీ అనుభవమునకు రాదు. ఈ విషయమునే వివే కానందుడు తన యుపన్యాసములందీ విధముగా దెలియ బఱచినాడు.

"మత ధర్మములను గూర్చి నేను వేలకొలది యుప న్యాసముల నిచ్చెదనుగాక ! అందుల కనువగు మార్గము నవలంబింపనిదే మీకు పారమార్థిక జీవన మలవడదు.

"బాహ్యప్రపంచ విషయములు దెలిసికొనుట కనేక సాధనము లుండుటచే నది సులభసాధ్యముగానే నుండ గలదు. కానీ అంతర ప్రపంచమనున దొకటి కలదు. దాని యొక్క స్వరూప స్వభావాదులను గుర్తెఱుంగుటకు శాస్త్ర సాధనయే సాధనముగానీ మరొకటిలేదు".

దేహమునకు గల బాహ్య విషయములను దెలియ జేయునది భౌతిక విజ్ఞానము! అంతర్గత విషయములను దెలుపు

నది సాంఖ్యము!! ఈ రెండు శాస్త్రముల కలయికయే "యోగశాస్త్రము" మానవ సృష్టి క్రమము, మనుగడ, ఇంద్రియ ధర్మములు, గమ్యము, లక్ష్యము, విముక్తి, ఆనందము అను జీవిత పరమార్థము లిందుగలవు. ఇవి ఎల్లను అనుభవైక వేద్యములు! వీనిని మనకు దెలియజెప్పిన-పతంజలి, వశిష్ఠ, మైత్రేయ, వాలఖిల్యాది ఋషిపుంగవులు కడు చరితార్థులు!! ముఖ్యముగా పతంజలిసేవలు- అనన్య సామాన్యములు!!!

యోగసాధన అష్టాంగములతో గూడి యున్నది. 1] యమము; 2] నియమము; 3] ఆసనము; 4] ప్రాణాయామము; 5] ప్రత్యాహారము; 6] ధ్యానము; 7] ధారణము; 8] సమాధి అనబడునవి అష్టాంగములు! ఇందలి విషయములు క్లుప్తముగా ఇంతకు పూర్వమే చెప్పబడినను ఇప్పుడు ప్రత్యేకించి వాటి వివరణమును దెలియ జేయుచున్నాము.

1] యమము : ఇది దేహేంద్రియ నిగ్రహత్వమునకు సంబంధించియున్నది. "అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మ పరిగ్రహా యమాః" (పతంజలి సూత్రము)

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దానము పట్టకుండుట [పరిగ్రహణము] అనునవి యమ లక్షములుగా పతంజలి వివరించియున్నాడు.

2] నియమము : యోగమున కాటంకములగు భావములను వదలి; ఆత్మవస్తు దర్శన లక్ష్యము, తన్మార్గవర్తనము కలిగియుండునది.

"శౌచసంతోషతపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధాని నియమాః"

శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము (వేదపఠనము), ఈశ్వరారాధనము అనునవి నియమ లక్షణములు!

శరీరాంతర్గత శుద్ధి ఏర్పడినంతనే శరీరమునందసహ్యము ఇతర సంసర్గములు నశింపగలవు. శుచి కలిగియుండుట వలన-ఉల్లాసము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహశక్తికలిగి; సత్వగుణములు బలపడగలవు. ఎల్లవేళలా సంతోషముగా నుండుటవలన- శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత తద్వారా సాధనా సౌలభ్యము చేకుఱగలవు. తపస్సు వలన-మాలిన్యము నశించి, శరీరాది ఇంద్రియములకు కొన్ని సిద్ధులు లభింపగలవు (దూరశ్రవణము దూరదృష్టి), "స్వాధ్యాయము" వేదమును పఠించుట! వేదమంత్రములను (ఆగమిక) జపించుట వలన తన ఇష్టదేవతా దర్శనమును పొందగలరు. ఈశ్వరారాధన (పూజ), సర్వము ఈశ్వరార్పణము గావించుట వలన యోగసిద్ధి నందగలరు.

3] ఆసనములు : ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా దేహమును స్థిరముగా నుంచుట! ఇందనేక పద్ధతులు గలవు.

"స్థిర సుఖ మాసనమ్" (పతంజలి సూత్రము)

స్థిరముగా, సుఖముగా నుండునదియే ఆసనము! సాధారణముగా మనము కూర్చుండు విధానము వలన కొంత సమయమగుసరికి కొన్ని కంపములు శరీరమునందు ప్రవేశించి, ఏకాగ్రతకు భంగము గలిగింపగలవు. ప్రత్యేక పద్ధ

తుల ద్వారా ఆసనము వైచియున్న - నిశ్చలత్వము కలిగి, యోగసాధన కనుకూలముగా నుండగలదు.

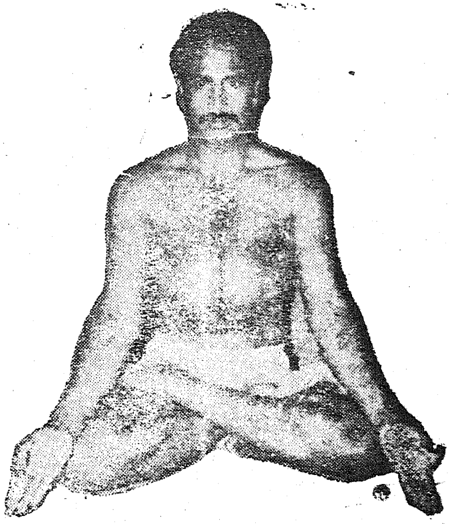
యోగాసనములు

పతంజలి మహర్షి చెప్పిన స్థిరమైన, సుఖమైన ఆసనము యోగసాధన కెంత ముఖ్యమో? ఈ దెలుపబడు వివిధ యోగాసనములు గూడా యోగసాధన కంత ముఖ్యమై యున్నవి. ఈ యోగాసనములను సాధనజేసి, ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలము నందు కొలదికాలము వీటిని ఆచరణ యందుంచిన- శరీరాంతర్గతములైన వివిధ దోషములు నశించి; శరీరమునకు భారములైన కఫ, వాత, పిత్త, మలాదులు పరిహరింపబడి; రక్తనాళములు శుభ్రమై, రక్త ప్రవాహము యథేచ్ఛగా సాగుటకు తోడ్పడగలవు.

యోగాసనముల వలన శరీరసంబంధ వ్యాధులు తొలగిపోగలవు. ప్రాణవాయువును నిర్ణీత మార్గములందు నడిపింపగలుగు శక్తి కలుగుట; నిద్ర, ఆలస్యము, బద్ధకము మొదలగు తమోగుణ విషయములను పాఱద్రోలి; మనస్సునకు స్థిరత్వము, చిత్తమున కేకాగ్రత; శరీరమున కుల్లాసము; హృదయమునకు సంతోషము; నరములకు పటుత్వము లభింపజేయును.

ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు, బ్రహ్మచర్య వ్రత నియమమునకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనాభివృద్ధికి, యోగాభ్యాసనమునకు మరియు ఇతరములైన అనేక విషయముల కీ యోగాసనములు అత్యంతోపయోగకరములై యుండగలవు. కాబట్టి కొన్ని ముఖ్యమైన యోగాసనములను తెలియజేయుట జరుగుతున్నది.

I] పద్మాసనము



ఆసనములలో కెల్లా ఉత్తమమైన ఆసనము! ఋషులు, సిద్ధులు, యోగులు, యోగసాధకులు ఈ ఆసనము నందే ఎక్కువకాలము సమాధిస్థితిని బొంది యుండిరి. ఇది అంద రికిని సులభసాధ్యమైన దగుటయేగాక- శరీరము నందలి నాడులు వికసించి, ప్రాణాయామము ద్వారా యోగసాధన మొనర్చుటకు వీలు కలిగియున్నది.

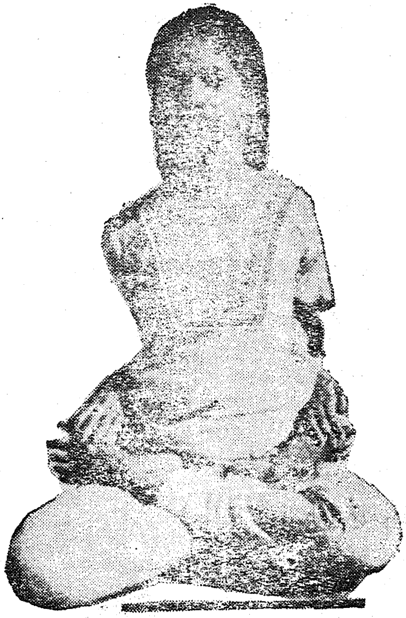
సాధనా విధానము :- రెండు కాళ్ళు ముందుకుచాపి కూర్చుని, అటు పిమ్మట ఒక కాలు తొడపై నుంచి, తర్వాత రెండవ కాలు మఱుతొడపై నుంచవలెను. రెండు పాదముల యందలి మడమల భాగము- పొత్తికడుపును తాకునట్లుసరిచేసి, వెన్ను

పూసను వంచకుండా. నిటారుగా నిలిపి, రెండు చేతులు మోకాళ్ళపై నుంచవలెను. అఱచేతులు పైకి కనిపించు విధముగా పెట్టి, బొటనవ్రేలితో చూపుడు వ్రేలిని అదిమి, మిగిలిన వ్రేళ్ళు సారించి వుంచవలెను. ఈ విధముగా నొనర్చిన పద్మాసనము కాగలదు.

ఈ ఆసనమందుండి దృష్టిని ఊర్ధ్వముఖముగా మరలించి, అర్ధనిమీలిత నేత్రుడై; మనన, ధ్యాన, జప, సమాధుల నందవచ్చును. సాధనాక్రమములో మొదట ఈ ఆసనము కొంచెము కష్టమనిపించిననూ... అభ్యాసక్రమములో ఎంతో హాయి నొసంగగలదు (సిద్ధపద్మాసనమునం దొక చీలమండపై మరియొకటి జేర్చియుంచిన చాలును.)

ప్రయోజనము :- ఈ ఆసనమువలన శారీరక, మానసిక నిశ్చలత్వము లభింపగలదు. మోకాళ్ళు తేలికగా వంగి, నరముల బలహీనత అంతరించి, ఉదరకోశము నందలి నాడీ మండలములయందు రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై, రుగ్మతలు నశించి, శారీరక శక్తి తగినంతగా లభింపగలదు.

2] బద్ధ పద్మాసనము

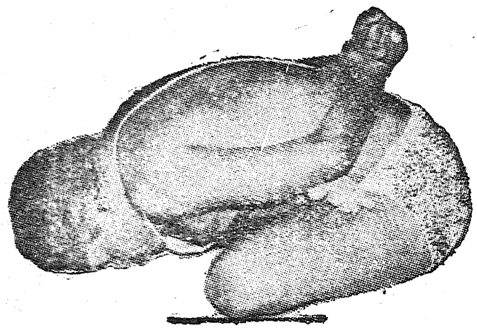


సాధనావిధానము :- ముందు పద్మాసనములో కూర్చుని, కుడిచేతిని వీపు వెనుక భాగమునుండి పోనిచ్చి, కుడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని, అదేవిధముగా ఎడమచేతితో- ఎడమకాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని, వీపును ముందుకు వంగ నీయకుండా నిటారుగా నుంచిన-బద్ధ పద్మాసనము కాగలదు. ఇది పద్మాసనము బాగా సాధన చేసిన తర్వాత సాధన చేయుట మంచిది. ప్రారంభములో చేతులకు- కాలి వ్రేళ్ళు అందకపోయినా... నిరుత్సాహపడక, అనుదినమూ సాధన చేస్తుంటే తప్పక సాధింపబడగలదు.

ప్రయోజనము :- పొట్టయందలి కండరములు సాగి, శక్తి కలుగుతుంది. రొమ్ముయొక్క పైభాగము సౌష్ఠవముగా నుండ గలదు. చేతులయొక్క కండరములు సాగి, చేతులకు తగు శక్తి లభిస్తుంది. మలబద్ధకవ్యాధి అంతరించ గలదు. మూత్రపిండములు శక్తివంతములై, రక్త మాలిన్యములు మూత్రము ద్వారా విసర్జింపబడి, ముఖము తేజోవంతమగుట కీ ఆసనము తోడ్పడగలదు.

పై రెండు ఆసనములయందు- ఆసనమును వేయురీతిగానే అనగా క్రమపద్ధతి ననుసరించియే ఆసనము తీయుట గూడా జరుపవగియున్నది,

3] యోగ ముద్రాసనము



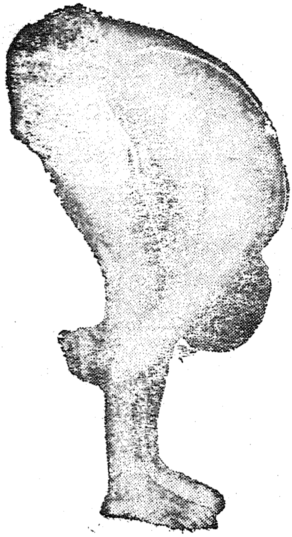
సాధనా విధానము :- ముందుగా పద్మాసనము, అటు పిమ్మట బద్ధ పద్మాసన స్థితికి రావలెను. ఆ తర్వాత తగి

నంతగా శ్వాసను పీల్చి, నెమ్మదిగా వదలుతూ, మెల్లగా ముందుకు వంగి, నుదురు భాగమును నేల కానింప వలెను. ఇదియే యోగ ముద్రాసనము! కొంతసేపు అట్లుండి, తిరిగి మెల్లగ పైకి లేవవలయును. దీనియందు బహుజాగ్రత్త అవసరము! ముందుకు వంగి, భూమిని చుంబించునప్పుడు; తిరిగి యథాప్రకారము పైకి లేచునప్పుడు, తొందరగానీ, బలవంతముగానీ పనికిరాదు. వెన్నెముకకు ఏ విధమైన ప్రయాసను గానీ, అలజడిగానీ, కలుగని విధముగా నిరంతర సాధన ద్వారా నెమ్మదిగా ఈ ఆసనము సాధింపవలసి యున్నది.

ప్రయోజనము :- వీపు యొక్క కండరములు చక్కగా సాగుటవలన వెన్నెముకకు శక్తి లభించి, అందలి నాడీ మండలమందు రక్తప్రసరణ విస్తారమగుటచే- వెన్నెముక వలన కలుగు యౌగిక వ్యాపారాదులు (పనులు) సక్రమముగా నిర్వహింపబడుతవి. ఉదర కండరములు ముడుచుకొని, జీర్ణావయవములకు మృదుతరమైన మర్ధన సంభవింపగలదు.

వీటివలన మలబద్ధకము నివారింపబడుట, నరములకు పటుత్వము- ధాతువృద్ధి కలుగుటయే గాక... ఉదరకోశ సంబంధమైన వ్యాధు లంతరింపగలవు. స్త్రీలకు గర్భాశయమును ఆరోగ్యవంతముగా జేసి, ఋతు సంబంధమైన వ్యాధులు నివారింపబడగలవు.

4] పాద హస్తాసనము



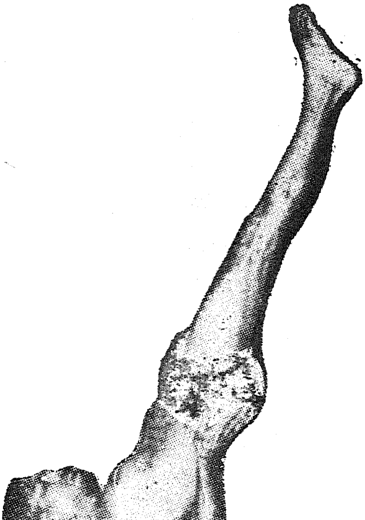
<u>సాధనా విధానము</u> :- రెండు పాదములు ఒకచోట జేర్చి, స్థిరముగా నిలబడవలెను. అటుపిమ్మట నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి, చేతులను కాళ్ళయొక్క వెనుక భాగమునకు జాపి, కాలిపిక్కలను అఱచేతులతో పట్టుకొని; తలను- ముఖము, నొసలు అను విధముగా మోకాళ్ళ మధ్య నుంచిన పాదహస్తాసనము కాగలదు.

<u>జాగ్రత్తలు</u> :- ఈ ఆసనమును వేయునపుడు వెన్నెకము వంగ గలదు. కావున, జాగ్రత్త వహించి, నెమ్మదిగా వంగవలెనేగాని; బలవంతముగాగానీ, మొరటుగాగానీ వంగుటకు ప్రయత్నింప గూడదు. ముందుకు వంగు సమయములో

మోకాళ్ళను వంచకుండా నిటారుగా నుండవలెను. ప్రారంభములో కష్టముగా వున్నప్పటికి నిరంతర సాధనవలన ఈ ఆసనము సునాయాసముగా వేయవచ్చును.

ప్రయోజనములు :- కాలేయము, పిత్తకోశము శక్తివంతములై ; తమ విధులను సక్రమముగా నిర్వర్తింప గలుగుతవి. ముఖ్యముగా శరీరాంతర్గతములైన నాడీమండలములు శోధింపబడి, యోగసాధన కనువగు స్థితిని పొందగలవు.

5] విపరీత కరణి

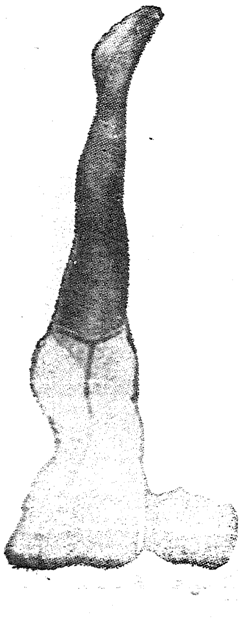


సాధనా విధానము :- వెల్లికిలిగా పండుకొని, చేతులను శరీరమున కిరువైపుల ఆనించి, రెండు కాళ్ళను సమముగా పైకెత్తి, అటుపిమ్మట చేతులు-భుజములపై శరీర

ఖార ముందునట్లుగా మోచేతులనుభూమిపై నుంచి, అఱచేతులతో పిఱుదులను పట్టుకొని, మెల్లగా కాళ్ళను-పిఱుదులను బాగా పైకెత్తవలెను. ఇదియే విపరీతకరణి! ఇందు పాదముల యొక్క వ్రేళ్లు తనకు కనిపించునంతవఱకు కాళ్లు వంగి యుండవలెను.

ప్రయోజనము :- మెడ, గొంతు, తల భాగములకు రక్తప్రసారము ఎక్కువగా జరిగి; థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథులు శక్తివంతములు కాగలవు. శరీరము ముడుతలు పడక నునుపుగా వుంటుంది.

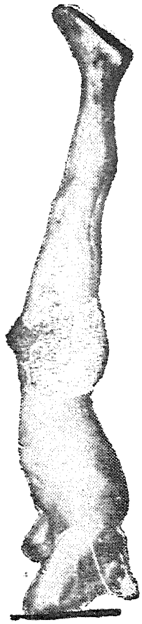
6] సర్వాంగాసనము :



సాధనా విధానము :- ఆసన విధానము ప్రారంభములో విపరీతకరణివలెనే వుంటుంది. విపరీతకరణి వేసిన తర్వాత పిఱుదులకు పైనగల శరీరము అనగా వీపు గూడా పైకి లేచు విధముగా చేసి, గడ్డము హృదయమున కానునట్లు చేయవలెను. ఈ ఆసనములో భుజముల మధ్యభాగము, మెడ, శిరము తప్ప తక్కిన శరీరమంతయు పైకిలేచి వుండవలెను. ఇదియే సర్వాంగాసనము!

ప్రయోజనము :- ఈ ఆసన సాధనము వలన శరీరములోని సర్వాంగములకు మేలు కలిగి, ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు. నిత్యనూతన యౌవనము, ముసలితనపు ఛాయలు రాకుండుట, శరీర మృదుత్వము, రక్తశుద్ధి కలిగింపగలదు.

7] శీర్షాసనము



ఇది ఆసనములలో కెల్లా రాజువంటిది. అందుకే దీనిని "రాజాసనమ"ని గూడా వ్యవహరించుటగలదు. విపరీతకరణి, సర్వాంగాసనములను సాధన చేసిన తదుపరి శీర్షాసనము వేయుట తేలిక! ఈ ఆసనములో చాల యెక్కువ కాలము గడిపేవారుగూడా వున్నారు.

సాధనా విధానము : రెండు పాదములను ఒకచోట జేర్చి, మోకరిల్లి కూర్చుని, ఎడమచేతి వ్రేళ్ళలో కుడిచేతి వ్రేళ్ళుజొనిపి; నేల కానించిన పిమ్మట-నెమ్మదిగా ముందుకు

వంగి, రెండు అఱచేతుల మధ్యగా తలయొక్క నడినెత్తిని నేలకానించి, ముంజేతులపై శరీర భారమును మోపి, కాళ్ళను పైకెత్తి, మోకాళ్ళవద్ద మడచి, శ్వాసక్రియ యొనర్చి, ఆ కాళ్ళను నిటారుగా పైకి లేవవలెను. ఇదే శీర్షాసనము! ఈ ఆసనము అభ్యసించేటప్పుడు మొదట గోడను అసరాగాచేసి కొని వేయుచూ, క్రమేపి అభ్యాసము బాగా కుదిరినప్పుడు ఏ ఆసరా లేకుండా విడిగా వెయ్యాలి.

ప్రయోజనము :- ముఖ్యముగా అన్ని అవయవాలలోని చెడురక్తముగల నాడులు శోధింపబడి- రక్తశుద్ధి, తద్వారా ఆరోగ్యము లభింపగలవు. జ్ఞాపకశక్తి అధికముగా పొంద గలరు. గర్భకోశము హృదయకోశములకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నివారింపబడును. వీర్యవృద్ధి లభించి, తేజో వంతులు కాగలరు.

యోగసాధన యందు శరీరాంతర్గతములగు సకల నాడీ మండలములు, రక్తవాహికలు, ముఖ్యమైన కోశములు, రక్తము- దోషరహితములై, శక్తివంతములై యుండవలసి యున్నది. శరీరమునకు గూడా శ్రమ, అలపు, మాంద్యము లేకుండా వుండవలయును. అందులకీ యోగాసనములు చాల ఉపకరింపగలవు. యోగాసనములు అనేక రకము లుగా వ్యాప్తి చెందియున్నవి. వివిధాసనములు- వివిధోప యోగములను కలిగించుటకు సమర్థవంతములు! అనుదినము యోగాసనముల నభ్యసించువారికే వ్యాధులు దరిజేరవు. ముఖ్యముగా ఆరోగ్యముగా నుండగోరువారు 35 సం॥లు దాటిన పిమ్మట విధిగా యోగాసముల నభ్యసింపవలెను.

అన్ని యోగాసనముల సాధనా విధానములను వ్రాయుట వలన గ్రంథ విస్తరణము జరుగగలదు. ముందు ముందు యోగము, ప్రాణాయామము, పంచీకరణము మొదలగు విషయములను సమగ్రముగా వ్రాయవలసియుండుటచే ప్రస్తుతమునకు యోగసాధకు యోగికి అత్యంతోపయుక్తములై, అన్ని ఆసనములయందలి ఫలితములను కలుగజేయు కొన్ని ఆసనములను మాత్రమే వివరముగా తెలుపబడినవి. ఇందు తెలుపబడిన :- 1] పద్మాసనము, 2] బద్ధపద్మాసనము, 3] యోగముద్రాసనము, 4] పాదహస్తాసనము, 5] విపరీత కరణి, 6] సర్వాంగాసనము, 7] శీర్షాసనము అను ఆసనములకు మాత్రమే సాధనా విధానాలను తెలియజేసి యుండుటవలన సమస్త ఆసనముల ద్వారా లభించు ఫలితాలను ఈ 7 ఆసనముల ద్వారా నిస్సంశయముగా సాధకులు పొందగలరు. యోగసాధకులకు యోగాసనముల యొక్క పరిజ్ఞానము గల్గుటకొఱకు ఇతర యోగాసనముల యొక్క నామములు కూడా వివరింపబడుచున్నవి. ప్రతి ఆసనమునకు మధ్య శవాసనము ద్వారా 3 నిమిషాలు విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఆసనములు వేసిన గంట వఱకు స్నానము చేయగూడదు. అజీర్ణము, మలబద్ధకము గలవారు ముందుగా పావులీటర్ నీరు త్రాగి ప్రారంభించాలి. ఆసనసాధనాంతరము ఒక గ్లాస్ తేనె, నీరు లేక నిమ్మరసము, పండ్లరసము, పలుచనిమజ్జిగ లాంటివి సేవించుట అవసరము! తొందర పడకుండా నిదానముగా ఆసనాలు వేయవలెను.

వివిధ యోగాసనములు - వానిపేర్లు

1] బద్ధకోణాసనము 2] కుక్కుటాసనము

3] గోముఖాసనము
4] పశ్చిమోత్తానసనము
5] ఏకపాదభుజస్కంధాసనము
6] ద్విపాదభుజస్కంధాసనము
7] అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము
8] పృష్ఠాసనము
9] ఉడ్యానబంధనాసనము
10] వృక్షాసనము
11] వాత్స్యాయనాసనము
12] సంపూర్ణనావాసనము
13] హలాసనము
14] చక్రాసనము
15] సుప్తవజ్రాసనము
16] మత్స్యాసనము
17] శవాసనము
18] మయూరాసనము
19] శలభాసనము
20] వృశ్చికాసనము
21] భుజంగాసనము
22] ధనురాసనము
23] మకరాసనము
24] కూర్మాసనము
25] యోగముద్రాసనము
26] కామదహనాసనము
27] జానుశీర్షాసనము
28] త్రికోణాసనము
29] వజ్రాసనము
30] ఉత్తానపాదాసనము
31] అర్ధత్రివృక్షాసనము
32] అర్భకాసనము
33] భద్రాసనము
34] మండూకాసనము
35] ఏకపాదాసనము
36] సుఖాసనము
37] స్వస్తికాసనము
38] పాదఫాలాసనము
39] సింహాసనము
40] వీరాసనము
41] జానుబంధాసనము
42] శరాసనము
43] సుఖపద్మాసనము
44] గరుడాసనము
45] వక్రాసనము
46] అర్ధచక్రాసనము
47] పార్శ్వకోణాసనము
48] అర్ధవక్రాసనము
49] పరివృత్తత్రికోణాసనము
50] శశాంకాసనము

51] వజ్రాసనము 52] ఉష్ట్రాసనము
53] హంసాసనము
54] పన్నెండురకాల సూర్య నమస్కారాలు
55] నాడీమండల శుద్ధికి–ఆరు క్రియా విశేషాలు
56] శంఖప్రక్షాళనాసనాలు

[వీటి సాధనావిధానములు మాచే ప్రచురింపబడిన "యోగశాస్త్రము" అను యోగాసన గ్రంథము నందు వివరమాగా వ్రాయబడి యున్నవి. - ప్రకాశకులు]

ఇందుదహరించిన ఆసనములే గాక మరియు అనేక ఇతరాసనములు పెక్కుగలవు. ఆ ఆసనము లింకను వ్యాప్తి లోనికి రాక మఱుగునపడి యున్నవి. ఇప్పటికి సుమారు ఆఱువందలకు పైన ఆసనములు కనుగొనబడినట్లు యోగాసనా ప్రవీణులవలన దెలియుచున్నది.

యోగాసవముల నభ్యసించుటకు- పుస్తకజ్ఞానమువలన స్వయంకృషిని ప్రారంభించుట కంటే... సరియైన గురువు ద్వారా అభ్యసించుట చాల మంచిది. ఈ ఆసనములు సాధించుటకు ఉత్సాహమున్న చాలదు. తగిన పట్టుదల, కార్యదీక్ష అవసరము! నిరంతర సాధనచే ఆసనములను సాధించిన వారికి- రోగము, ముసలితనము కలుగవు.

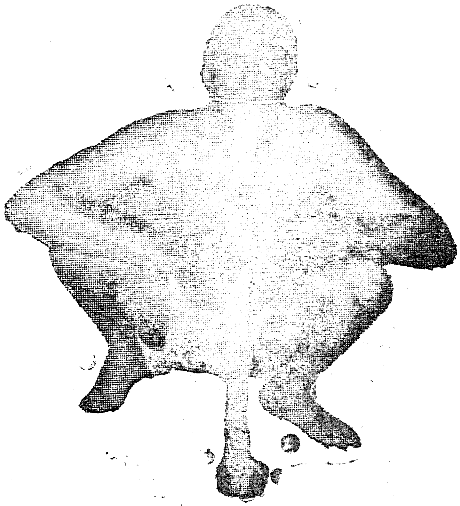
షట్కర్మ సాధన

ఈ భౌతిక శరీరము అనుక్షణము- వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, కఫ, మల సంకుల మగుచుండగలదు, అట్టి దుర్లక్షణములు గల శరీరము యోగసాధన కయోగ్యమై యున్నది. శరీర మందలి సమస్తనాడులు నిర్మలోపేతమై యున్నప్పుడే ప్రాణ

వాయువుల ద్వారా యోగశక్తిని బడయదగును. నాడులు మలపంకిలమైయుండగా వాయువును పూరించిన యోగము సిద్ధింపక, కొన్ని పరిస్థితులలో దేహమున కషాయము సంభవించుట గూడా గలుగును.

యోగసాధన యందు ముఖ్యముగా నాడీమండలములు శుద్ధిజెందుటకు శాస్త్రములందు ఆఱు విధములైన కర్మలు చెప్పబడినవి. 1] ధౌతి; 2] వస్తి; 3] నేతి; 4] త్రాటక; 5] నౌలి; 6] కపాలభాతి అను ఈ షట్కర్మలను ప్రతి నిత్యమునుగానీ, రెండు మూడుదినములకొక పర్యాయముగానీ ఆచరింపుచూ దేహమును యోగోపయోగకరముగా నుంచుకొనవలెను.

1. ధౌతి కర్మ



"ధౌతము" అనగా "తెలుపు", "వ అను

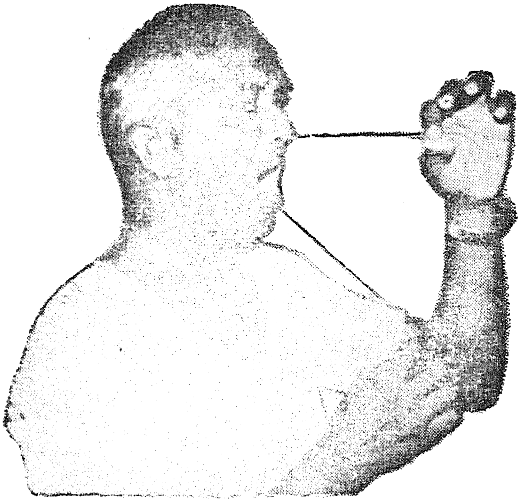
అర్థములు గలవు. ఇచ్చట వస్త్రమునకే ప్రాధాన్యము! ఈ వస్త్రము పలుచగా నుండి, తెలుపురంగు గలదై, నాలుగు అంగుళముల వెడల్పు, పదిహేనంగుళముల పొడవు కలిగి నదై యుండవలెను. ఈ వస్త్రమును ముందుగా వేడినీటి యందు తడిపి పిండిన ఎడల క్రిములు నశింపగలవు. ఆ తర్వాత దీనిని కొలది కొలదిగా నోటి యందుంచి మ్రింగ వలెను. మొదట కొంచెము మ్రింగుటతో ప్రారంభించి అభ్యాసక్రమములో అంగుళము బయటకుంచి పూర్తిగా మ్రింగువఱకు సాధించవలెను. ఆ తర్వాత ఆ గుడ్డను నెమ్మ దిగా బయటకు లాగుటవలన శరీరాంతర్గతమైన దోష పంకి లములా గుడ్డతో బయటికి రాగలవు. పిమ్మట ఆ గుడ్డను శుభ్రముగా కడిగి, సబ్బునీటితో ఉతికి ఆఱవేయవలెను. దీనినే ధౌతికర్మగా చెప్పబడినది.

ధౌతికర్మను సాధకులు నాలుగు విధములుగా ఆచ రింపుచుండెదరు. 1] జలధౌతి; 2]వస్త్రధౌతి; 3]సూత్రధౌతి; 4] పవనధౌతి. ముందు చెప్పబడిన విధానము వస్త్రధౌతికి సంబంధించినదై యున్నది. "సూత్ర ధౌతి" యనగా లావు పాటి దారమును మూడు నాలుగు వరుసలు గల దానిని దృఢముగా పేని (తన శరీరమంత పొడవు కలిగిన దానిని) పైవిధముగా మ్రింగి బయటకు తీయవలెను. జలధౌతియందు మిరియములు కొంచెము తిని సమపాళ్ళు గలిగిన వేడినీటిని ఒక చెంబెడు (1-1/2 లీటర్ వఱకు), త్రాగి ఆ నీటిని వమనము (వాంతి) ద్వారా బయటకు విసర్జింపవలయును. దీనినే మరికొందఱు ఉప్పుకలిపిన నీటిని కడుపునిండా త్రావి, చేతి వ్రేళ్ళు అంగిటియందు జొనిపి- కెలికి వాంతి గావించుకొనుటగూడా గలదు.

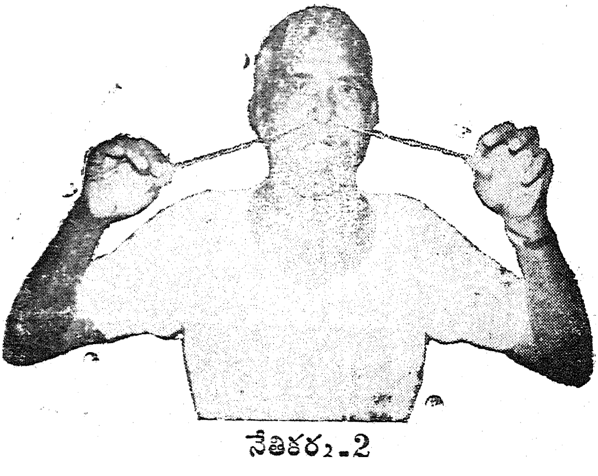
పవనధౌతి యనగా - మోకాళ్ళపై కూర్చుండి, గొంతు తెరచి బైటి గాలిని గొంతు ద్వారా లోనికి నింపి, మరల దానిని బయటికి పంపుచుండుట. ఈ నాలుగు విధానములు ధౌతి కర్మయం దుపయోగించుచున్ననూ వస్త్రధౌతియే విశిష్ట మైయున్నది. ఈ ధౌతి కర్మను విడువక చేయుచుండినఎడల సమస్త కఫదోషములు నివారింపబడ గలవు. దీని ఉప యోగము లనేక విధములు! కంఠనాళములు మొదలుకొని ఆంత్రములవఱకు శరీరాంతర్గత మల దోషములను శుద్ధిపఱచుటకు ధౌతి సాధన శ్రేష్ఠమైనది!

2] వస్తికర్మ : దీనియొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము మలభాగము లను శుభ్రపరచుటమైయున్నది. గోముఖాసనమందుగానీ, పశ్చిమోత్తానసనమందుగానీ- మలద్వారముల గుండా నీటిని లోపలికి పంపి; తిరిగి ఆ నీటిని బయటకి వదలవలయును. పూర్వకాలము నందీ కర్మకు విశేష సాధన అవసరమై యుండెడిది. గుదమునుంచి నీరు లోనికి లాగు విధాన మభ్యాస మొనర్చిననే గానీ ఈ కర్మ యొనర్చుటకు వీలు పడదు. నేటి కాలమునందు "ఎనిమా" ద్వారా ఈ కర్మను అతి సులభముగా నెరవేర్చవచ్చును. వస్తి (బస్తి) కర్మ వలన లోపలి భాగములందు పేరుకుపోయిన మలపదార్థము బయటకు వెడలి, ప్రేగులు శుభ్రపడగలవు. మలబద్ధకవ్యాధి అంతరించిపోగలదు. ధౌతి; వస్తికర్మలను ఏ ఆహారము తీసికోక పూర్వమే ఆచరించుట మంచిది. గోరువెచ్చని వేడి నీటియందు నిమ్మకాయరసము కలిపి, వడబోసి- ఎనిమా డబ్బా ద్వారా లోనికి పంపవచ్చును. ఈ విధానము అత్యంత సులభమగుటవలన- ప్రకృతి వైద్యము నందు తప్పక పాటింపుచున్నారు.

3] నేతికర్మ : నాసిక



నేతికర్మ-1 : శిరోభాగమును శుద్ధిమొనర్చుటకు దీని నుపయోగింపవలయును. మందముగా పేనబడిన జానెడుపొడవు కలిగిన దారమును నాసికారంధ్రము ద్వారా లోపలకు గొనిపోయి మరల దానిని ముఖద్వారము గుండా బయటకి తీయవలెను.



నేతికర్మ-2

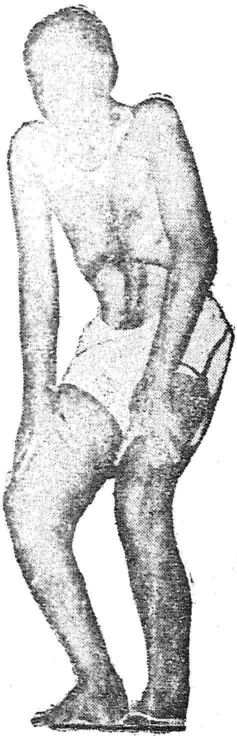
అట్లుగాక- కొందఱు నాసికారంధ్రమునందు దారము కొసలు జొనిపి (పూరకము వలన) కొంత సమయము కుంభించి, తిరిగి వేఱొక నాసికారంధ్రము ద్వారా రేచక క్రియ జరపి ఆ దారము బయటకు వచ్చునట్లభ్యాసము జేయుచున్నారు. ఇది నిరంతర సాధన ద్వారాగానీ అల వాటు పడదు. ఈనేతి కర్మవలన శిరో, నాసికా భాగములు శుద్ధినందగలవు. నేత్ర దోషము లంతరింపగలవు. మరియు చక్కని దృష్టికలిగి, కంఠము మొదలు శిరస్సు వఱకు గల భాగములందలి వ్యాధులు నివారింపబడగలవు.

4] త్రాటక కర్మ : నేత్రదీప్తిని, ఏకాగ్రతను సాధించుట కొఱకీ కర్మ ఉపయోగించగలదు. శరీరమునకు బాధ జనిం పని విధముగా అనువగు ఆసనమునందు గూర్చుండి (జాను పాద, పద్మ, స్వస్తికాసనములు యోగ్యము), మనస్సునేకా గ్రపఱచి, దృష్టిని చలింపకుండా తదేక దృష్టి కలిగియుండ వలెను. కొంత సమయమునకు కన్నీరు వచ్చును. వెంటనే కన్నులు మూసి- వెంటనే తెఱచి, తిరిగి ఆ విధముగా చూచుచుండవలెను. ఇట్లు నిరంతర సాధనచేయుటయే త్రాటకకర్మ ! దృష్టి నేకాగ్రపరచునప్పుడు- ఒక బిందువు నందుగానీ; ఏదియో నొక వస్తువుపైగానీ దృష్టిని కేంద్రీ కరించి, చూపు నిలుపుటవలన సాధన సులభముగా నుండ గలదు.

ఈ త్రాటకకర్మ ద్వారా సాధకునికి చెదరని దృష్టి కలిగి మనఃస్థిరత్వము, ఆత్మశక్తి, దివ్యదృష్టి మొదలగు సిద్ధులు లభించుటయేగాక- శిరోభాగమందు సంచరించు వాయువులు శుభ్రపడగలవు. నేత్రరోగములు హరింపగలవు.

తొందరపాటు, తంగారు మొదలగు తంపములు లేక యోగి స్థిరముగలవాడై యుండగలడు.

5] నౌలికర్మ



ఉదర పరిభ్రమణ మొనర్చుటయే నౌలికర్మ! నీటి యందు సుడి తిరుగువిధముగా పొట్టను కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడికి త్రిప్పుచుండవలెను. నిలుచుండి తలను మాత్రము బాగా వంచి, గుద కండరములను పైకి లాగి, నడుముకు పైభాగ మందలి పొట్టను అటు నిటు

త్రిప్పుచుండవలెను. (మజ్జిగ చిలుకు కవ్వము విధముగా). ఇది బాహ్యనౌని!

అంతర నౌలియందు- స్వస్తికాసనము నందుండి మొదట ఇడానాడితో వాయువును పూరించి, తిరిగి పింగళా నాడిచే గూడా పూరించి. తదుపరి రెండు నాడుల ద్వారా ఒకేమారు పూరకము గావించుట చేయవలెను. ఇట్లు రెండు మూడు పర్యాయము లొనర్పవలెను. ఈ నౌలి విధానము వలన వాత, పిత్త, కఫాది జనితములైన దోషములు హరింపబడి; జీర్ణశక్తి పెంపొందగలదు.

6] కపాలభాతి : రేచక-పూరకములను వేగముగా జరుపుటయే కపాలభాతి! కమ్మరివాని కొలిమికి బెట్టుగాలి తిత్తులే విధముగా పని సాగింపుచుండునో ఆ విధిగా శ్వాసనుపీల్చి వదలుచుండవలెను. దీనివలన కఫవ్యాధు లంతరించుటయే గాక- ప్రాణాయామ సాధనకు విశేషముగా తోడ్పడగలదు.

ఉపకర్మ చతుష్టయము

"చక్రి, కిలి, వజ్రోలి, శంఖప్రక్షాళన" అనునవి సాధకుల కుపప్రక్రియలుగా చెప్పబడినవి, వీటిని సాధన జేయుట వలన యోగదశయందు సంభవించు ముద్రలు సులభముగా సాధింపగలుగుటకు అవకాశములున్నవి.

1] చక్రికర్మ :- ఈ విధానము చేతివ్రేళ్ళతో నొనర్పవలసి యుండుటవలన వ్రేళ్ళకు గోళ్లు పూర్తిగా (మొదలంట) తీసివేయవలెను. నెయ్యి లేక అవిసెనూనెయందు నడిమి వ్రేళ్లు మూడును ముంచి, ఆ వ్రేళ్ళను గుదస్థాన రంధ్రముగుండా

లోపలికి పోనిచ్చి వాయువును పైకి లాగి, గుదము వెడల్పగునట్లు మూడు-నాలుగుసార్లు త్రిప్ప (చుట్ట) వలెను.

2] కిలికర్మ :- దినమునకు రెండు, మూడు పర్యాయములు చూపుడుర్వేలు, నడిమిర్వేలు కలిపి; ఆ రెంటిచేత కొండ నాలుక నదిమిపెట్టి యుంచవలెను. పెద్ద నాలుకను కొలది కొలదిగా సాగదీయుచుండవలెను. ఈ ప్రకారము అప్పుడప్పుడు చేయుచుండుట మంచిది.

1] వజ్రోలికర్మ :- లింగ (యోని) రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోనికి గ్రహించి విడుచుచుండవలెను. ఈ సాధన నొనర్చుటకు గురూపదేశ మార్గము ననుసరించుట యుక్తము! బహుసాధన ద్వారాగాని ఇది సిద్ధింపదు.

4] శంఖ ప్రక్షాళనకర్మ :- నోటి రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోపలికి పంపి, తిరిగి ఆ నీటిని గుద రంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుటయే శంఖప్రక్షాళన కర్మయందురు. ఇది గూడా నిరంతరాభ్యాసముల వలనగానీ సాధింపబడదు.

ప్రాణాయామ సాధనకు అవసరమగు ముఖ్యాంశము లింతవఱకు చర్చించబడినవి. ప్రాణాయామము ద్వారాగానీ యోగి హృద్ధ్యాన గమ్యమువైపు మరలింపబడడు. ధ్యాన గమ్యము సుకరమైననాడు-కుండలినీ ప్రేరేపింపబడిన.ఊర్ధ్వ ముఖముగా పయనించి, సమాధి లభించుచున్నది. అట్టిసమాధి స్థితియే యోగ పరిపూర్ణతగా గుర్తింపవలసి యున్నది. సహనము, ఓర్పు, దృఢదీక్షలు కలిగియుండుటయే చాలదు. పై సాధనా క్రమములను అనువగు రీతిగా బోధించి, ఆచరింప జేయు గురువు సాధకునికి చాలా అవసరము! గురువు లేని విద్య ప్రాణములేని శరీరము లాంటిది.

ప్రాణాయామము

శరీరము నందలి ప్రాణశక్తులను వశపఱచుకొనుటయే "ప్రాణాయామము" అనబడుచున్నది. "ప్రాణమ"నగా "శ్వాస" యని కొన్ని ఆంగ్ల నిఘంటువులు దెలుపుచున్నను అది సరియైన అర్థముకాదు. చేతనా చేతనమైన ఈ సకల చరాచర సృష్టియం దంతటను యంతర్లీనమైన, చైతన్యమును గలిగించుచున్నదేదో అదియే ప్రాణము! అట్టి ప్రాణము మానవ శరీరములందు వాయు (శ్వాస)రూపముగా వర్తించి మానవ జీవనస్థితికి కారణభూత మగుచున్నది.

ఏది కలిగియుండుట వలన బ్రతుక గలుగుట, ఏది లేకుండుటవలన చనిపోవుట జరుగుచున్నదో అది ప్రాణమని గుర్తెఱుంగుట అవసరము! అట్టి మహత్తర జీవశక్తిని వశ పఱచుకొనుటయే "ప్రాణాయామము"గా దెలియవలెను.

"తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాసయో ర్గతి విచ్ఛేదః
ప్రాణాయామః" (ప॥యో॥సూ॥)

శరీరమునకు స్వాభావికమగు చలనమును నిరోధించి, అనంతమును గుఱించి ధ్యానించుట వలన అసనము సిద్ధింప గలదు· ఆసనము సిద్ధించిన పిమ్మటనే ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాస ముల యొక్క గతిని నిరోధించదగు ప్రాణాయామము సిద్ధిం చుట కలుగగలదు. శరీరాంతర్గతమగు ప్రాణము శ్వాసను లోనికి లాగుకొనుట వలన చలన మేర్పడుచున్నది ప్రాణా యామముచే అట్టి ప్రాణమును నిరోధించుటకు పూనుకొను టకు ముందుగా-ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసముల నడుపులో నుంచు కొనుట అభ్యసింపవలసి యున్నది.

ప్రాణమును శక్తిచే లాగి, వదలబడుచున్న గాలివలన చిత్తము చలించి, తద్వారా సర్వేంద్రియములు వాటి వాటి వృత్తులను ప్రారంభించుచున్నవి. ఇంద్రియ ప్రవృత్తు లణగి యుండుటకు చిత్తైకాగ్రత (స్థిరత్వము) చాలా ముఖ్యము! అది ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములు లేనప్పుడే సంభవిస్తుంది.

"చలే వాతేచలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్"
(హఠయోగ ప్రదీపిక)

లోపలి శ్వాసను బయటకు పోనీయక, బయటి గాలిని లోపలికి జేరనీక, శరీరము నందే నిలుపుట వలన ప్రాణాయామము సిద్ధింపగలదు. దాని వలన మనోమాలిన్యములు తొలగి, చిత్త స్థిరత్వ మేర్పడుటచే చిత్తానువర్తనములైన ఇంద్రియాదులు చేతలు దక్కి యుండగలవు. తరువాత వాక్చక్షుశ్శ్రోత్ర ఘ్రాణేంద్రియములను (నోరు, కనులు, చెవులు, ముక్కు) పరాధీనములు గాకుండా మనస్సు నందే నిలిపి యుంచుట వలన ప్రత్యాహారము సిద్ధింపగలదు. మనస్సు చాంచల్యరహితమై యుండునపుడు దానిని లక్ష్యము (భ్రూ మధ్యమందలి బిందువు) నందే నిలిపియుండుటచే ధారణ సిద్ధింపగలదు. అట్లు నిలిపిన మనస్సును తిరిగి అన్య విషయములపై పోనీక స్థిరపఱచుటచే ధ్యానము సిద్ధింపగలదు.

"ధ్యాత, ధ్యేయము, ధ్యానము" అను మూటియందు అనగా నేను (ధాత) దీనిని (ధ్యేయము) ధ్యానించు (ట) చున్నాను (ధ్యానము) ఇవి కర్త, క్రియ, కర్మలు! కర్మను మాత్రమే నిలుపవలయును. ధ్యానమును ఎక్కువ కాలము నిలుపగలిగినప్పుడు 'నేన'నుకర్తయు, 'ధ్యేయమ'నుక్రియయు

నశించి, 'ధ్యానము'ను కర్మ యొక్కటియే మిగులగలదు. ఇట్టి స్థితినే "సమాధి" అని పెద్దలు వచించియున్నారు. ఇది మిగుల ఉత్తమోత్తమమైన పరమానంద స్థితిగా వర్ణింపబడి నది. దీనియొక్క విలువను స్వానుభవమునం దనుభవించ వలసినదేగాని వ్రాయుటకు వీలుగానిది.

ప్రాణాయామానంతరముగల మెట్లు ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము సమాధి అను వాటివలన పతంజలి చెప్పిన అష్టాంగ యోగములు పూర్తి కాగలవు. వీటి వివరణ "యోగ సాధన" అను ఈ గ్రంథమునకు రెండవ భాగమైన "కుండలినీ శక్తి" అను గ్రంథమునందు విపులముగా వ్రాయబడినది.

అష్టాంగ యోగసిద్ధిని సంపూర్ణముగా బడయగలుగుట ఎట్లున్నను నాలుగవ యోగమగు ప్రాణాయామము వలన విశేష లాభములను పొందవచ్చును. ఈ ప్రాణాయామమును మానవులే గాక దేవతలు గూడా చేయుచుందురని తెలియు చున్నది. ప్రాణములను వశబఱచుకొనుటవలన మానవులకు యముని (మృత్యు) భయ ముండదు. దివ్యమగు సంపదలు దూరదృష్టి, దూరశ్రవణము, నూతనోత్సాహము, ముసలి తనమును జయించుట, దీర్ఘాయువు, బలము, ఓజము, తేజస్సు, శక్తివంతమైన దృష్టి, వాక్శుద్ధి, సంతోషము మొదలగున వెన్నియో కలుగగలవు.

సమస్తయోగములకు మూలకారణమైనది ప్రాణా యామమే! ప్రాణాయామ శక్తిచే వాయువును బంధించి భ్రూమధ్య స్థానమునందు ఏకాగ్రదృష్టి కలిగి, ఎంతకాలము వుండగలరో అట్టివారి కంతకాలము వఱకు దేహచ్యుతి కలుగ

నేఱదు. మహనీయులగు ఋషులు పూర్వము చిరకాలము జీవింపగలుగుటకు ఈ ప్రాణాయామమే ముఖ్యమైయున్నది. మహిమలు జూపవలెనన్నను, విచిత్ర సంఘటనలు జరుప వలెన్నను ప్రాణాయామ ప్రక్రియ చాల అవసరము! ప్రాణాయామ శక్తిని సాధించని నరులు గ్రహణము పట్టిన సూర్యునివలె నుందురు. విశేష శక్తులు గలిగిన ప్రాణాయామ సాధన స్త్రీ, బాల, వయో వృద్ధులు గూడా చేయవచ్చును.

యోగ ప్రక్రియల ద్వారా ప్రాణాయామ మొనరించి, సిద్ధినందిన నరునికి మృత్యువు దరిజేరదు. ఇంద్రియ ప్రకోప ములు గలుగవు. సాంగత్య దోషము లంటవు. ఆయువు తర గదు. కర్మ లంటవు. ఇతర శక్తుల వలన బాధ లుండవు. అట్టి మానవుని యందు దైవికశక్తి తాండవింపగలదు. అతని బల ముచే సమస్త ప్రకృతియు అతని వశమై యుండగలదు. అతడు విచిత్రముగాను, గొప్ప తేజోవంతుడుగాను కని పింపగలడు.

ప్రాణాయామముచే నాడీమండలములు శుద్ధి గావింప బడును. ఆసనములు, బంధనముల ప్రోత్సాహము వలన ప్రాణాయామము త్వరితగతిని సిద్ధింపగలదు. ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగిన- సర్వ దేవతల యొక్క మహిమలు శరీరము నందు ప్రవేశింపగలవు! ఇడా, పింగళనాడులలో నున్న ప్రాణవాయువు-విశేష శ్రమ లేకుండగనే సుషుమ్నా నాడియందు ప్రవేశించి; కుండలినిని మేల్కొల్పగలదు. కావున కుండలినీ శక్తిని ప్రేరేపించి, షట్చక్రములందు త్రిప్పి, సహస్రార కమలమునకు చేర్చవలెనన్న ప్రాణా యామము అత్యంత ముఖ్యమైయున్నది.

ప్రాణాయామ సాధన యందలి జాగ్రత్తలు

ప్రాణాయామ సాధన తదుపరి సిద్ధియనునది నిరంతర సాధన ద్వారా సమకూరవలసినదేగానీ ఒక్కుమ్మడిగా లభించునదిగాదు. సాధనకన్నా ముఖ్యమైనవి ఏకాగ్రత, దృఢదీక్ష అని చెప్పక తప్పదు. "ఏదో చేస్తున్నాము" అని సాధించే సాధనవలన ఫలితము శూన్యము! క్రమము తప్పక నియమముతో వుండి, శ్రద్ధాసక్తులతో సాధించే విద్య సులభముగా సిద్ధిస్తుంది. గురువు లేని విద్య నూనెలేని దీపమువలె అప్రకాశమని గ్రహించాలి. ఈ సాధనలో అనుభవమును గడించిన గురువుద్వారా, ఆయన ఆదేశముల మేరకు సాధన చేయు వారికి తప్పక ప్రాణాయామ సిద్ధి లభించగల దనుటలో నెట్టి సందేహము లేదు.

యమ, నియమాసనములు సిద్ధింపని వారికి ప్రాణాయామ సిద్ధి చేకురుట దుర్లభమే! సత్వగుణములను పెంపొందించు ఆహారమును మితముగా భుజించుచూ, ముఖ్యముగా పాలు అన్నము, తీసికొనుచూ ఆసనసిద్ధిని పొందినవారే ప్రాణాయామ సాధన కర్హులు! ఆసనము సిద్ధింపకుండా ప్రాణాయామమునకు పూనుకొనుట...ఈత నేర్వకనే నది లోతును చూడవలెనను కోరిక వంటిది. ఆసనములను గురించి లోగడ చెప్పబడినను దాని ప్రయోజనములను తెలిసి యుండుట ముఖ్యము!

"ఆసనమ"నగా కూర్చుని యుండుట! మామూలుగా కూర్చున్నచో కొంతకాలము గడిచేసరికి శరీరావయవము లందొక విధమగు ప్రకంపనము బయలుదేరి, అస్థిమితము కాగ

లదు. శరీర స్థిరత్వము లేకపోవుట వలన చిత్త స్థిరత్వము, ఏకాగ్రత కలుగనేఱవు. అందువలన పద్మాసనము, స్వస్తి కాసనము మొదలుగాగల ఆసనములందు దేహ కదలిక, శ్రమ కలుగని విధముగా బహుకాలము కూర్చునియుండు టను అభ్యాస మొనర్చి, అందు పరిపూర్ణత గాంచవలెను.

శరీరమునకు బాహ్య విషయ పరిజ్ఞానము నశించుట వలన ఆసన సిద్ధి చేకుఱగలదు. ఇందుకు పతంజలి మహర్షి గూడా కొన్ని మార్గములను సూచించియున్నాడు. శరీరము నకు గల స్వభావసిద్ధమైన చలనమును అనగా కదలుట చూచుట, వినుట, మాట్లాడుట మొదలగు ఇంద్రియ ప్రక్రి యలను ప్రయత్నపూర్వకముగా నిరోధించుట వలన; అనం తమును (అనంతాకాశమును) గుఱించి ధ్యానించుట వలన ఆసనము త్వరగా సిద్ధించి; శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు మానావమానములు మొదలగు ద్వంద్వముల యొక్క బాధ నుంచి విముక్తి లభించి; మనస్సు ప్రశాంతము కాగలదు. అప్పుడు ఏకాగ్రత్వము కుదిరి, సాధనకు మార్గమేర్పడగలదు.

ప్రాణాయామ సాధన చేయుటకు ముందు నాడీ శుద్ధి చాల అవసరము! శరీరము లోపలి భాగమునందుగల వివిధ నాడులు, వాటి మండలములు పరిశుద్ధి నొనర్చుకొనుటకు ఇంతకు ముందు దెలిపియున్న "షట్కర్మలు", "ఉపకర్మ చతుష్టయములు", "ఆహార నియమములు" మొదలగునవి బాగుగా ఆచరణ యందుండుట చాల అవసరము! నాడీ వికాసము గలుగుటకు ప్రతిదినము ప్రాతఃకాలము నందు యోగాసనములు వేయుట ప్రశస్తము! వాత, పిత్త, శ్లేష్మ,

కఫ, ప్రకోపములు శరీరమునకు కలుగని విధముగా- శరీరమును అనుక్షణము శోధించు చుండవలెను.

నాడీ శుద్ధి లేకుండా ప్రాణాయామ సాధన కుపక్రమించుట చాల ప్రమాదములకు దారితీయగలదు. శుద్ధిలేని నాడీ మండలములు గలవారు ప్రాణాయామ మొనర్చుచున్న శిరోవ్రణములు, రాచకురుపులు మొ॥లగు వ్యాధులు కలుగగలవు. కొందఱికి నేత్రదృష్టి నశింపగలదు. కొందఱికి పిచ్చి పట్టవచ్చును. వీటి ద్వారా మృత్యువు చేరువయై, త్వరలోనే చనిపోవుట సంభవింపగలదు.

సాధకుడు ఆహార- వ్యవహారములందు కడు జాగరూకుడై వుండవలసి యున్నది. అట్లు గాకున్న విపరీత పరిణామములు సంభవింపగలవు. యోగసాధన యందన్నిటికన్నా శ్రద్ధ చాల అవసరము! నియమ-నిష్ఠల యందు, ఆహార-వ్యవహారములందు, సాధనా విధులయందు తగిన శ్రద్ధగలవాడే సిద్ధిని పొందగలడని అనుభవజ్ఞులు వచించియున్నారు. ఈ విషయమే ఈ క్రింది గీతాశ్లోకము నందు గూడా కలదు.

"శ్రద్ధావంతోఽనసూయంతో ముచ్యంతే తేపి కర్మభిః॥

(గీత)

ప్రాణస్వరూపము

"ప్రాణము"నగా మనము పీల్చు శ్వాస కాదని గమనించాలి. "ప్రాణము"నునది జగత్సృష్టి-స్థితి-సంహారములకు మూలమై, సర్వ వ్యాపితమైన భగవచ్ఛక్తి! ఇది అన్నివేళల యందు అంతటను వ్యాపించి, దాని కార్యమది చేయుచునే యుండును. ఈ శక్తి మనయందెంత ఎక్కువగా నుండునో

అంత బలవంతులముగాను, ఆరోగ్యవంతులముగాను యుండ గలము.

హిందూతత్వ శాస్త్రజ్ఞులీ విశ్వము నంతయు రెండు భాగములుగా విభజించియున్నారు. అందొక దానిని మనము ఆకాశమని వ్యవహరింపుచున్నాము. ఈ ఆకాశము సర్వ వ్యాపితము! సర్వాంతర్యామియగు వస్తువు!! రూపముగల ప్రతి వస్తువు, అన్యోన్య సమ్మేళనము వలన జనించు ప్రతి పదార్థము ఈ ఆకాశము వలననే కలుగుచున్నదని వివేకా నందులు చెప్పియున్నారు. వేదము నందు గూడా "ఆకాశా ద్వాయుః" అనగా వాయువు (గాలి) కూడా ఆకాశము నుండియే పుట్టుచున్నట్లు దెలుపబడినది. ఇంద్రియములకు అనుభూతినిచ్చు ప్రతివిషయము, అస్తిత్వముగల ప్రతివస్తువూ ఆకాశము నుండియే పుట్టుచున్నదనుట నిర్వివాదాంశము!

ఏ శక్తి వలన ఆకాశమే విశ్వముగా నిర్మాణమగు చున్నదో...అదియే అనంతము,సర్వ వ్యాపకమునైన ప్రాణ శక్తిగా దెలియవలయును. ఈ విశ్వము నందలి సమస్త శక్తులూ ప్రాణము నుండియే వెలువడి, తిరిగి ప్రాణమునందే లయింపుచున్నవి. శరీరము యొక్క చలనత్వమునకు, నాడీ మండలముల క్రియా కలాపములకు, యోచనా పరిశ్రమణ మునకు మూలమైనది ప్రాణశక్తియే! మానసిక సంకల్పము నుండి శరీర మొనర్చు ప్రతి క్రియయు ప్రాణశక్తి వలన సంభవింపుచున్నది.

అక్షరములందు అనేక గుణింతములు కలిగిన వివిధా క్షర సముదాయములు ఒక భావమును వ్యక్తీకరించు అర్థ

వచనమైనట్లు... ఛాయాచిత్రము (ఫోటో) నందలి అనేక అత్యల్పమైన చుక్కలు ఒక రూపముగా కనిపించునట్లు సృష్టియందలి సమస్త శక్తులు ప్రాణము నందు సమీకరింపబడి యున్నవి. కావున ప్రాణమను శక్తిని ప్రాణాయామము ద్వారా సాధకుడు వశీకరణము గావించుకొనిన ఎడల- వానికి లభించని శక్తియంటూ ఏదీ వుండదు. అణువు మొదలు, బ్రహ్మాండము వరకు గల సమస్త చేతనా చేతన ప్రకృతియే అతని వశమగును. ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగిన సమస్త సిద్ధులు తక్షణమే సిద్ధించును. సాధకుని అభీష్టము మేరకు ప్రకృతి యందలి సమస్త క్రియలు అనువర్తించి యుండగలవు. ఈ ప్రాణశక్తి వలన కలిగే అపార భౌతిక దృగ్ శక్తిని జూచి కొందరు "మహిమలు", "తాంత్రిక సిద్ధులు" అని అజ్ఞానముగా పలుకుచుంటారు. నిజానికి అట్టివి ఉన్నవో? లేవో?? తెలియదు. కానీ; ప్రాణాయామ సిద్ధిద్వారా అట్టివాటిని అంతకు మించిన గొప్పగొప్ప మహిమోపేతమైన కార్యములను సాధింపగలుగుట నిత్య సత్యము!

ప్రాణములు - వాటి స్థానములు

మానవ శరీరమునందనేక నాడీమండలములు వివిధ స్థానములలో కేంద్రీకృతమై యున్నవి. ఇవి అన్నియు ప్రాణశక్తిచే తమ తమ విధులను నెరవేర్చుచున్నవి. యోగ శాస్త్రజ్ఞులు ప్రాణశక్తి దేహమునందు ఐదు స్థానములందు నెలకొని యున్నట్లుగా తెలిపియున్నారు.

1] ప్రాణము, 2] అపానము, 3] వ్యానము, 4] ఉదానము, 5] సమానము అను నామాంతరములచే వర్తించే

ప్రాణము శరీరము నందుగల హృదయ స్థానమునందు రక్త వర్ణము కలిగిన ప్రాణమను శక్తికలిగి వుంటుంది. గుద స్థానము నందు ఇంద్రగోప (నలుపుతో గూడిన ఎఱుపు) వర్ణము కలిగి అపానశక్తి వుంటుంది. నాభి (బొడ్డు) స్థాన మందు స్ఫటిక (పాల)వర్ణము కలిగి సమానశక్తి వుంటుంది. కంఠ స్థానమందు పాండు (పాలిపోయిన తెలుపు) వర్ణ ముతో ఉదానశక్తి వుంటుంది. శరీరమంతట విద్యుద్వర్ణము గల వ్యానశక్తి నిబిడీకృతమై వుంటుంది.

ఈ ఐదు ప్రాణశక్తుల యందు- హృదయస్థానము నందుండు ప్రాణము, గుదస్థానము నందుండు అపానము అతి ముఖ్యమైన ప్రతినిధులుగా చెప్పబడినవి. ఈ పంచ ప్రాణములే కాక... ఉపప్రాణము లనునవి ఐదు గలవు. 1] నాగము, 2] కూర్మము, 3] కృకరము, 4] దేవ దత్తము, 5] ధనంజయము అనునవి ఉపప్రాణముల యొక్క పేర్లు! ప్రాణము దేహము నందలి శ్వాసక్రియకు ఆధారము! అట్లే నాగమను ఉప ప్రాణము- త్రేనుపులను, ఎక్కిళ్ళను కలిగింపు చుండగలదు. అపానము- మలిన పదార్థ విసర్జన మును జీర్ణింపజేయుటకు మూలము! కూర్మము- కనురెప్ప లను తెఱపింప జేయగలదు. ఉదానము- మ్రింగుట కలిగిం పగా... కృకరము- ఆకలి-దప్పికలను కలిగింపు చుండును మరియు నీ ఉదానశక్తి నిద్రావస్థనూ కలిగింపగలదు. మరణ సమయము నందు స్థూల శరీరము నుండి కారణ శరీరమును వేఱుపఱచుటకూ తోడ్పడగలదు. వ్యానశక్తి రక్త ప్రసరణ మునకు తోడ్పడుచుండును. దేవదత్తము ఆవులింతలను

కలిగింపుచుండును. ధనంజయము మరణానంతరమున శరీర శిథిలత్వము నొనరింపగలదు. ఇట్టి బహుముఖ ప్రక్రియల నొనర్చు వివిధ రూపములు గల ప్రాణశక్తి మనస్సు నావరించియుండగలదు. దానిని వశము చేసి కొనుటయే ప్రాణాయామమని పెద్దలు వచించి యున్నారు.

ప్రాణాయామ సాధనకు - ఉపకరణములు

ప్రాణాయామ సాధనకు ఉపకరించేవాటిలో ప్రశాంతమైన మనసు; సూర్యరశ్మి-గాలి బాగా ప్రవేశించెడు మనోహర- నిర్మల వాతావరణము గల ప్రదేశము; సుఖమైన ఆసనము చాల ముఖ్యము! ఈ సాధనకు నాడులన్నీ పరిపూర్ణ శుద్ధి నంది యుండుట కూడ చాల అవసరము! (నాడీ శుద్ధిని గురించి గతములో వ్రాయబడినది)

మిక్కిలి పల్లముగాని, అధికమైన ఎత్తుగాని లేని పీటను వేసికొని; దానిమీద దర్భాసనము, దానిపై కృష్ణాజినము (జింక చర్మము), అటుపిమ్మట వస్త్రమును పఱచి ఆ ఆసనముపై తూర్పు లేక ఉత్తర ముఖముగా పద్మాసనము లేక స్వస్తికాసనము నందు కూర్చుండి; స్థిరచిత్తుడై, రెండు చేతులు జోడించి—"విశ్వము నందలి సమస్త జీవులకు శుభమగుగాక!" యని భగవంతునికి నమస్కరించవలెను. తర్వాత తన గురువునకు, గణపతికి, ఇష్ట దైవమునకు నమస్కరించి; పరిశుద్ధాంతఃకరణముతో సాధన కుపక్రమింపవలెను.



సాధన సమయములో నడుము, దేహము వంచగూడదు. నిటారుగా దేహమును నిలబెట్టి, దృష్టిని ఒక్కచోటనే కేంద్రీకరించి, ప్రాణాయామమును జేయవలెను. ప్రాణుల యొక్క శ్వాస గమనమును పరికించిన మూడు రకములుగా శ్వాసను పీల్చువారు కనిపింతురు. కొందరికి వారు పీల్చు గాలి కంఠము వరకే పోయి, మరలి వచ్చుచుండును. ఇది వక్రమార్గము! ఇట్టి వారికి శ్వాసకు సంబంధించిన రోగము లుండగలవు. రెండవ రకము నందు కడుపు కదలకుండా రొమ్ములు మాత్రము! కదలునట్లుగా గాలి పీల్చుచుందురు. అందువలన పీల్చు గాలి శ్వాస కోశములను పూర్తిగా ఆవ రించలేదు. ఇది కూడా మంచి పద్ధతి కాదు. సరైన మార్గము మూడవది! ఇందు పీల్చు గాలిని కడుపు నందలి

వెన్నెముకను దాకు విధమ్ముగా పీల్చవలెను. (అప్పుడు కడుపు గూడువలె నుండగలదు).

హృదయరోగము, గుండె దడ, హృదయ దౌర్బల్యము, ఆస్త్మా మొదలగు హృదయ సంబంధిత రోగములు కలవారు ప్రాణాయామ సాధన చేయుట మంచిది కాదు. అపాయము కలుగగలదు. పెద్ద పొట్టలు గలిగినవారికి సాధన సమకూడుట దుర్లభము!

ముఖ్యముగా ప్రారంభములో కడుపును లోపలికి లాగిన అందలి గాలి ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా బయటకు పోవును. అప్పుడు ముక్కు రంధ్రములం దొక దానిని మూసి గాలిని లోపలికి పీల్చి, కడుపును (పొట్టను) నింపవలెను. ఆ సమయమందే ఎదుర్గు రొమ్ములు ఉబ్బుట కూడా కలుగును. ఇదిసక్రమమైన ప్రాణాయామ సాధనము!

ప్రారంభములో అభ్యాసక్రమము

ఒక సమతల ప్రదేశము నందు చాపగానీ, గుడ్డగానీ పఱచి; వెలికిలిగా (శవాసనము వేసి), పడుకోవలెను. శరీరమును బిగపట్టరాదు. అన్ని అవయవాలు, నరాలు సడలించి వుంచవలెను. దేహముపై వస్త్రము లుండకుండుట మంచిది. లేకున్న శరీరమున కంటీ-అంటనట్లుండు అతి పలుచని వస్త్రము ధరించవచ్చును. అటుపిమ్మట కన్నులు మూసికొనవలెను (సాధన పూర్తి అగునంతవరకు తెఱవగూడదు).

కాళ్ళు, చేతులు, తల కదిలించకుండా రెండు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చి; వెంటనే నోటి ద్వారా బయటకు వదలవలెను. ఈ ప్రకారము మెల్లమెల్లగా ఐదు నిమిషముల పఱకు చేసి; ఆ తర్వాత వేగముగా...

చేయు సంఖ్యను పెంచవలెను. మొదట నిమిషమునకు 30 మాఱుల వంతున 5 నిమిషములు చేసిన; రెండవమాఱు అనగా ఆఱవ నిమిషము నుంచి నిమిషమునకు 40-45 మాఱులు ముక్కు పుటములచే గాలిని పీల్చి, నోటి ద్వారా గొట్టము ఊదినట్లు బయటకు వదలుట చేయవలెను మూడవమాఱు 11వ నిమిషము నుంచి 15వ నిమిషము వఱకు 50-55 పర్యాయములు చేయవలెను. ఈ ప్రకారము ప్రతి దినము పావుగంట (15 నిమిషములు) చేయుచుండ వలెను. అంతకు మించి అవసరము లేదు.

ఈ సాధనలో 10 నిమిషములు జరుగుసరికి సాధకు నికి చేతి వ్రేళ్ళు కొంకరలు పోయి; ప్రయత్నము లేకనే చేతులు, కాళ్ళకు కదలిక కలుగును. అట్టి సమయములో మూర్ఖముగా కొనసాగింపక లేచి కూర్చుండవలెను. తల దిమ్ముగా వుండి, మైకము క్రమ్ము గలదు. ఆ మైకము తీరిన పిమ్మట తనను తాను పరీక్షించు కొనవలెను. దేహావ యవములగు తల, చేతులు, కాళ్ళు, వీపు మొదలగు వాటి యందు- చీమలు ప్రాకునట్లు, జిలజిలమన్నట్లు అను భూతిని పొందుచున్న... అది శుభ చిహ్నముగా దలంప వలెను, మీద మీద గాలిని వేగముగా శరీరము నందు ప్రవేశ పెట్టుట వలన ప్రాణవాయువు విశేష గతిని లోపలి రక్త నాళములను తాకి, అందలి మలినమును దహించుట వలన ఇట్టి స్పర్శజ్ఞానము కలుగగలదు. ఈ స్పర్శానుభూతి కలుగ కున్న సాధన సరిగా జరుపబడలేదని గుర్తించాలి. భోజనా నంతరము 5 గంటల వఱకు ఈ సాధన చేయగూడదు. పరగడుపున (ప్రాతఃకాలము- సాయంకాలము) సాధన

చేయుట మంచిది. ఈ అభ్యాసము నిరపాయకరమైనది. స్త్రీ-పురుషులలో నెవ్వరైనను చేయవచ్చును. ప్రారంభములో 3-4 నెలలవఱకు ఈ అభ్యాసమును కొనసాగించిన రక్త శుద్ధి కలిగి, శరీరము తేలిక పడగలదు. మనస్సు ప్రశాంతత జెందును.

ప్రాణాయామములో - రెండవ మెట్టు



ప్రాణాయామ సాధన కనువగు ఆసనమునందు నిశ్చలముగా గూర్చుండి, ఇంద్రియాదు లన్నియు తన వశమై యున్నవని భావించి; గురువుని, ఇష్ట దైవమును ధ్యానించిన పిమ్మట... ఉంగరపు వ్రేలు—పొటనవ్రేలి (అనామిక-కనిష్ఠిక)తో ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి, కుడి ముక్కురంధ్రము ద్వారా శరీరము నందలి గాలిని బయటకు వదలవలెను. అట్లు గాలియంతయు బయటకు పోయిన

పిమ్మట బొటన వ్రేలిచే కుడి నాసా రంధ్రమును మూసి, ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చవలెను. (ఈ గాలి నాభి వఱకు వెళ్లుట ముఖ్యము) పిమ్మట చివరి రెండు వ్రేళ్ళచే ఎడమ నాసా రంధ్రమును మూసి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదలవలెను. తిరిగి అదే నాసారంధ్రము గుండా గాలిని లోపలికి పీల్చి ఎడమ నాసా రంధ్రము గుండా బయటకు వదలి; పిదప ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా వదలవలెను. ఈ ప్రకారము దినమొకటికి 10 నిమిషముల నుంచి, 30 నిమిషముల కాలము వఱకు చేయవచ్చును. ఏ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని విడిచెదమో అదే ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చవలెను.



ఈ అభ్యాసము నందు గాలిని లోపల బంధింపవలసిన పనిలేదు. మధ్యన గల రెండు వ్రేళ్ళు (తర్జని, మధ్యమ) ముక్కును తాకకూడదు. అభ్యాస సమయములో గోడలకు చెక్కలకు ఆనుకొని కూర్చొనుట కూడదు. శరీరమును సమముగా నుంచి, కొంచెము కంఠము నెత్తి, వెన్నుపూస ముందుకు వంగని విధముగా కూర్చుని, ఈ అభ్యాసము నొనర్చవలెను. దీనివలన ప్రాణాయామము నందలి కుంభక సాధన సులభ సాధ్యమగుటయే గాక మనఃప్రసన్నత లభించగలదు. ఇది ప్రాథమిక అభ్యాసము నందలి రెండవ స్థాయి అభ్యాసక్రమము.

1] ప్రారంభములో ఎడమ నాసా రంధ్రమును మూసి, కుడిముక్కు ద్వారా లోపలి గాలిని బయటకు వదలుట!

2] కుడిముక్కును మూసి, ఎడమ రంధ్రము ద్వారా గాలిని ఉదరము వఱకు లోపలికి పిల్చుట!

3] ఎడమ ముక్కును మూసి, కుడి రంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదలుట !

4] కుడిముక్కు ద్వారా గాలిని లోపలికి పిల్చి ఎడమ రంధ్రము ద్వారా వదలుట. గాలి వదలిన రంధ్రము ద్వారానే తిరిగి పిల్చి మఱు రంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుచుండవలెను.

పూరక - కుంభక - రేచక క్రియలు

ప్రాణాయామ సాధన యందు పూరక, కుంభక, రేచక నామములు విశిష్టమైన గుర్తింపు కలిగియున్నవి. "పూరకమ"నగా గాలిని లోపలికి పీల్చు క్రియకు పేరు!

అట్లు పీల్చిన గాలిని లోపలే సంధించి యుంచు దానికి "కుంభకమ"ని పేరు! బయటకు వదలు గాలిని "రేచకము"గా వ్యవహరింతురు.

కాల నియమముగల ప్రాణాయామము నొనర్చుటకు ముందు. మొదట తెలుపబడిన అభ్యాసముల ద్వారా శ్వాస క్రియలను స్వాధీన పఱచుకొని యుండవలెను. అటుపిమ్మట పూరక, కుంభక, రేచకములను కొలది కొలదిగా నభ్యసించాలి. ప్రారంభములో పూరకము (గాలిని లోపలికి పీల్చుట) 3 సెకండ్ల కాలము జరిపి (రెండు ముక్కు రంధ్రములు గుదరంధ్రము కూడా మూసి), ఆ గాలిని లోపల 12 సెకండ్ల కాలము వఱకు (కుంభించి నిలుపుట) యుంచవలెను. ఆతర్వాత రేచకమును(గాలిని వదలుట) 6 సెకండ్ల కాలము జరుపవలెను. ఈ విధముగా కొలది కాలము దినమునకు నాలుగైదు పర్యాయము లభ్యాసము గావించిన తదుపరి క్రమముగా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

గాలిని పీల్చునప్పుడు గానీ, బయటకు విడచునప్పుడు గానీ- శబ్దము రాకూడదు. అభ్యాసము పెరిగిన కొలది ఈ గాలిని పీల్చుట. విడచుట అనే ప్రక్రియల యొక్క స్పర్శ జ్ఞానము కూడా నశింపజేసికొనవలెను. పూరక రేచకములు ఎంత నెమ్మదిగా జేసిన అంత మంచిది. హడావిడిగాను, తొందరగాను జేయుట అపాయకరమేగాక ఒక్కొక్కమాఱు ప్రాణహాని కూడా సంభవింపగలదు. ఇందు తెలిపిన కాల ప్రమాణమును గుర్తించుటకు భావన ముఖ్యముగానీ, గడియారములను జూచుచూ చేయకూడదు. దానివలన ఏకాగ్రత లోపించి, ధ్యాస గడియారముపైన, అందుగల కాల

సూచికల పైన లగ్నము కాగల ప్రమాదమున్నది. సాధారణముగా "ఓమ్" అని భావనచేయు కాలమొక సెకండ్‌గా తలంపవచ్చు. కావున 3 మాఱులు ఓమ్ అని భావన జేయునంత కాలము పూరకమును, 12 మాఱులు "ఓమ్" అని భావన జేయునంత దనుక కుంభకమును, 6 మాఱులు ప్రణవమును భావన జేయు వఱకు రేచకమును జరుపవలసియున్నది, ఇట్లొక మాఱు పూరక, కుంభక, రేచక క్రియలు జరిపిన ఎడల దానినొక ప్రాణాయామమని పెద్దలు వచించియున్నారు. ప్రతిమాఱు మూడు ప్రాణాయామములకు తక్కువగాని విధముగా క్రమక్రమముగా ఈ ప్రాణాయామముల సంఖ్యను వృద్ధి జేయుచు సాధన చేయుచుండవలెను.

ప్రాణాయామము ద్వారా జగత్సృష్టి-సంహారములకు సాధనమైన ప్రాణాశక్తిని మనయం దెంత ఎక్కువగా స్థిరపఱుప గలుగుదుమో మనమంత బలవంతులముగను; ఆయుః ప్రమాణముగలవారిగను నుండగలుగుదుము. ఈ ప్రాణశక్తి సర్వవేళల యందు సర్వత్రా వ్యాపించి, దాని కార్య మది చేయుచునే యుండును. ఇది క్షీణించిన మానవ జీవితము గూడా క్షీణింపగలదు. ఈ శక్తి అన్నము నందు, నీటి యందు; అత్యధికముగా గాలి యందు నున్నది. అందువలన దీనిని వ్యర్థము గాకుండా విశేషముగా సేకరించుటయే ప్రాణాయామ లక్షణమై యున్నది.

రేచకము ద్వారా పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణశక్తి- నరముల వెంబడి శిరస్సులోనికిబోయి, వెన్నెముక ప్రక్కనుండు నరము ద్వారా ముడ్డిపూస వఱకు దిగిపోయి, రేచక కాలము

నందది ఊర్ధ్వముఖముగా పయనించి, శిరస్సు నందలి మెదడు లోనికి వచ్చి, అచటి నుండి నాసా రంధ్రము గుండా వదలి వేయబడుచున్నట్లు భావన చేయుచుండవలెను. ఇది అభ్యాస క్రమములో సాధన చేయుట చాల ముఖ్యము! శరీరములోని నరములన్నింటికిని-వెన్నెముక దాని ప్రక్కనగల నాళముతో సంబంధముండును. కాబట్టి ఈ శక్తి దేహమునం దంతయు వ్యాపించు అవకాశము లున్నవి. దీనివలన పూడియున్న సుషుమ్నానాడి పరిశుద్ధమై, ప్రాణవాయువులచే మాటి మాటికి నెట్టబడు కుండలిని దాని యందు ప్రవేశింప వీలు గలుగును.

ప్రాణాయామ కాలము నందు జాలంధర బంధముచే గుదమును బిగించుట చాల ముఖ్యము! గుద రంధ్రము గుండా గాలి పోకూడదు. సుఖాసనము నందుండి- శరీరము కదలని విధముగా నుంచి, ఊర్ధ్వ దేహభారము ప్రక్కటెము కలపై బడునట్లు శిరస్సు,మెడ,భుజములను కుంచించి;ప్రాణా యామ మొనర్చవలెను. రేచక సమయమునం దప్పు డప్పుడు భుజములను కొంచెము పైకెత్తుట మంచిది. కుంభక స్థితి యందు రొమ్ము లుబ్బుట చాల అవసరము! ఊదిన బూరవలె మనము పీల్చిన గాలిచే రొమ్ముభాగము పైకి ఉబ్బ వలెనేగాని, మన ప్రయత్నముచే రొమ్ములను కదల్పరాదు. కుంభకమైన పిదప తలపైకెత్తి రేచకమును జేయవలెను. పూరకానంతరము జాలంధర బంధము వేయవలెను. ఇవి అన్నియు సాధన యందు మిగుల అభ్యాసము గలవారు చేయవలసిన కార్యములు!

ప్రారంభ స్థితిలో ప్రాణాయామమును దినమునకు మూడు లేక నాలుగు పర్యాయములు చేయవచ్చును. సూర్యోదయ కాలమునుండి గంటన్నర వఱకు; మధ్యాహ్న సమయమందు, సాయంకాలము సూర్యాస్తమానమైన గంట న్నర వఱకు; అర్ధరాత్రి సమయము నందు ప్రాణాయామ సాధన యోగ్యముగా నుండగలదు. రాత్రివేళ చేయలేని వారు పగలు మూడు వేళలయందు చేయవచ్చును. ఒకేసారి ఎక్కువగా పూరక, కుంభక, రేచకములను గావించిన శరీ రము నందు గాలి నిలుచుటకు స్థలము చాలక శరీరము చిట్లి, వ్యాధు లుత్పన్నములు కాగలవు. కావున ప్రారంభమునందు అతి తక్కువ కాలము మాత్రమే సాధన గావింపుచు; క్రమ క్రమముగా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

ప్రాణాయామము "సగర్భకము (అనగా మంత్రములను స్మరిస్తూ జేయునది)", "అగర్భకము (ఏ మంత్ర స్మరణము లేనిది)",అని రెండు విధములు! దీనియందేదైనను సాధకుడు సాధింపవచ్చును. సగర్భకముగా జేయునప్పుడు గృహస్థులు ప్రణవ వ్యాహృతీ సహితమైన గాయత్రీ మంత్రము ద్వారా ప్రాణాయామ మొనర్పదగియున్నది. సన్యాసులు (పరి వ్రాజకులు) కేవల ప్రణవ ధ్యానమునే చేయవలెను. గృహ స్థునికి ప్రాణాయామము పనికిరాదనే నిబంధ లేమియు లేవు. ప్రాణాయామ సాధనకు వయసుతో గానీ, కుల మతములతో గానీ, స్త్రీ-పురుష భేదములతో గానీ, పనిలేదు. ఎల్లవారును ప్రాణాయామ సాధనకు అర్హులై యున్నారు. కావలసినదెల్లా మితాహారము, దీక్ష, సాధన యందు ఏకాగ్రత మాత్రమే!

ప్రాణాయామ సాధన యందు ప్రారంభములో మూడు విధములైన స్థితులున్నవి. 1] అధమ ప్రాణాయామము, 2] మధ్యమస్థితి; 3] ఉత్తమస్థితి. అనగా కొలది కాలము జరుపునది మొదటిస్థితి, అంతకు నాలుగు రెట్లధిక కాలము జరుపునది మధ్యమస్థితి, మధ్యమ స్థితి కన్నను నాలుగు రెట్లధిక కాలము జరుపునది ఉత్తమస్థితి. ప్రాణాయామము నందలి పూరక, కుంభక, రేచకము లెప్పుడును 1-4-2 నిష్పత్తి ప్రకారము కొనసాగించాలి. ప్రారంభము నుండి ఈ క్రింది విధముగా సాధనా కాలాన్ని పెంచదగియున్నది.

పూరకము: సెకన్‌లు	కుంభకము : సెకన్‌లు	రేచకము : సెకన్‌లు
4	16	8
5	20	10
6	24	12
7	28	14
8	32	16
9	36	18
10	40	20
11	44	22
12	48	24
13	52	26
14	56	28
15	60	30
16	64	32

24-96-48 సెంకడ్ల నిష్పత్తి ననుసరించి ప్రాణా యామము సులభముగా చేయగలిగినవారికి యోగసిద్ధి కరతలా మలకము కాగలదు. ఈ నిష్పత్తి కాలమును ఒకసారి ఒక విధముగాను, మరొకసారి వేఱొక విధముగాను పాటింపక- అన్ని సమయములందు ఒకే విధముగా సాధన పాటింపక- అన్ని సమయములందు ఒకే విధముగా సాధన నొనర్చుట ముఖ్యము! ప్రణవములను ధ్యానించునపుడు నెమ్మదిగా 'ఓమ్' "ఓమ్" అని గడియారములోని శబ్దములాగా ధ్యానింప వలెనేగానీ త్వరితముగా మననము జేయకూడదు. ఇందలి అభ్యాసములను వారి వారి శక్తికొలది దినమునకు (తడవకు) **5** నుంచి **20** నిమిషముల వఱకు చేయవచ్చును. ఒక రేచ కము, ఒక కుంభము, ఒక పూరకము కలసిన ఒక ప్రాణా యామముగా గణింపబడుచున్నది. ఇట్టి ప్రాణాయామ ములు మూటికి తగ్గరాదు. అంతకంటె అధికముగా చేయుట సాధకుల శక్తిపై ఆధారపడి యున్నది. 80 ప్రాణాయామ ముల వఱకు చేయవచ్చును. అట్లుచేయుచున్న వారు నేటికినీ గలరు.

ప్రతి నిత్యము నిర్ణీత సమయములందు ప్రాణాయామ మును చేయుచుండవలెను. ఈ ప్రకారముగా కొన్ని సంవత్స రములు (12సం॥) నిరంతర ప్రాణాయామ క్రియను జరిపిన వారికి చెమట సువాసన గలదిగా నుండును. ఇట్టి సువాసన కలుగుట వలన ప్రాణాయామ సిద్ధికలిగినట్లు గుర్తింపవలెను. వారికి దేహశుద్ధి యొనగూడును. అటు పిమ్మట మరికొన్ని సంవత్సరము (24 సం॥) లీ సాధన యుండున్న వారి మల మూత్రములు కూడా సువాసన గలవిగా నుండగలవు. అట్టి

సాధకుడు ప్రాణాయామమును జయించినట్లుగా గుర్తింప వలసియున్నది. అప్పటికిగానీ సాధకునికి 'ప్రత్యాహార స్థితి' సాధనకు యోగ్యత చేకూఱదు.

ప్రాణాయామ సాధనలో మూడు అవస్థలు సంభవింప గలవు. అందు అధమావస్థయందు శరీరమంతయు చెమటలు గ్రమ్మి, ఉక్కిరి-బిక్కిరి చేయగలదు. ఈ చెమటను వస్త్రముచే తుడవక చేతితో ఒంటికి బాగా మర్దన గావించుట మంచిది. ఇక మధ్యమావస్థ యందు కుంభించిన వాయువు యొక్క వేగమును సహింపలేని నరములు తమంతట తామే వణకును. అనగా సాధకునికీ వణకు గలుగును. ఉత్తమావస్థ యందు సాధకుడు కప్పవలె ఎగిరెగిరి పడుచుండ గలడు. దీనియం దభ్యాస మొనర్చువారు తమ స్థానము నందు నిలచుట చాలాకష్టము! ఈ అవస్థను గూడా దాటిన పిమ్మట సాధకుని దేహము గాలి గుమ్మటమువలె పైకి లేచుచుండును. అట్లు శరీరము లేచునప్పుడు కంగారుపడి ఒక్కమాఱుగా గాలిని వదలిన (రేచించిన) క్రిందపడి దెబ్బలు తగులుటయే గాక కొన్ని సందర్భములలో ప్రాణాయామము గూడా తట స్థింపగలదు.

శరీరము గాలి లోనికి లేచిపోవునప్పుడు చాల నిగ్రహము కలిగి వుండాలి. ధ్యానాన్ని మఱల్చకూడదు. ఏకాగ్రత చెడిపోకూడదు. నెమ్మదిగా రేచకక్రియను జరిపిన తిరిగి శరీరము క్రిందకు రాగలదు.

సూ॥ బాహ్యాభ్యంతర స్తంభవృత్తిః దేశకాల సంఖ్యాభిః
పరిదృష్టో దీర్ఘ సూక్ష్మః॥ (ప॥ యో॥ సూ॥)

ప్రాణాయామమును బాహ్యముగా గాని, అంతరముగా గాని, చలనరహితముగా గాని, దేశ-కాల-సంఖ్యానియమములచే దీర్ఘసూక్ష్మములచేగాని ఆచరింపవలసియున్నది. ప్రాణాయామ సాధనయందు శ్వాసను లోనికి నిల్పుట, బయటకు వదలుట, ఊపిరితిత్తులయందు నిలుపుకొనుటలేక ఊపిరితిత్తుల లోకి పోనీయకుండుట అను మూడు పద్ధతులున్నవి. ఇవి దేశ కాలములను బట్టి మారుచుండగలవని పతంజలిమహర్షి తెలిపియున్నాడు.

"దేశమన"గా శరీరము నందలి ఒకానొక ప్రదేశము! అట్టి ప్రదేశము నందు ప్రాణమును నిలుపుట దేశ భేదము! "కాలము"నగా అట్టి ప్రదేశమునందు ప్రాణము నెంతకాలము నిలుపవలెను అను సంజ్ఞ గలది. అనగా పూర్వము మనము చెప్పిన విధముగా పూరక, కుంభక, రేచక క్రియల యొక్క కాల ప్రమాణము కాగలదు.

"బాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపీ చతుర్థః" (ప॥ యో॥ సూ॥)

అని చెప్పుటచే పతంజలుల వారు నాలుగవదగు బాహ్య కుంభకమును గూడా బోధించియున్నారు.

బాహ్య కుంభక విధానము

ప్రారంభములో 3 సెకండ్ల కాలము (ముమ్మారు ప్రణవమును స్మరించు కాలము) ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చి, 6 సెకండ్ల కాలము కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదలి, రెండు ముక్కు రంధ్రములను మూసి, 12 సెకండ్ల కాలమువరకు నుండి;

తిరిగి కుడి నాసికా రంధ్రముద్వారా వాయువును పీల్చి, ఎడమ నాసికారంధ్రము ద్వారా వదలి; బయటనే గాలిని స్తంభింపజేయుట బాహ్యకుంభక విధానము! ఈ ప్రకారముగా ఉదయము 6 పర్యాయములు, సాయంత్రము 6 పర్యాయములు ఆచరింపుచూ...క్రమక్రమముగా అంతర కుంభకము, వలె ఈ బాహ్య కుంభకమునకు గూడా కాలమును పెంచుచుండవలెను.

ఈ ప్రాణాయామముల ద్వారా చిత్తము, దాని ప్రకాశవంతమగు లక్షణములు క్షీణించి;మనస్సు ప్రశాంతమై; ప్రత్యాహార, ధారణాది సాధనలకు యోగ్యము కాగలదు. చిత్తమనునది సహజముగా సాత్విక పదార్థములచే నేర్పాటుపబడియున్నను. దానిని రజోతమోపరమాణువులు ఆవరణ రూపమున గప్పబడియున్నవి. ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా అట్టి రజోతమోమయమగు ఆవరణలు నశించిపోగలవు. అప్పుడు ఇంద్రియము లన్నియు తమ తమ సహజ ధర్మములను కోల్పోయి, శుద్ధసత్వ స్వరూపమైన చిత్తమునందు లయింపగలవు. ఇందువలన ఉత్కృష్టమైన ఇంద్రియ వశీకరణ శక్తి లభించగలదు.

ప్రాణాయామములో భావన

భావన, అర్థము, ఫలము లేని ఏ కార్యమైనా నిష్ప్రయోజనమై యున్నది. ప్రాణాయామమునకు గల ఫలార్థములను ఇంతవఱకు గ్రహించి యుంటిమి. ఇక భావమును తెలిసికొనుట యవసరము! పూరకమునందు గాలిని లోపలికి పీల్చిన తరువాత కుంభకస్థితి సంభవింపగలదు. ఈ కుంభకమునందు గల వాయువు సుషుమ్నానాడి గుండా ఊర్ధ్వగతిగా

సాగిపోవుచున్నట్లు భావన జేయుట అవసరము! అట్టి భావన ద్వారా ప్రేరేపింపబడిన వాయువు తప్పక సుషుమ్నా మూల స్థానమగు మూలధార చక్రమును జేరగలదు. నిరంతర భావ యుక్తసాధన వలన- మూలాధారమునందు ముడుచుకొని యున్న కుండలిని ప్రేరేపింపబడి, సుషుమ్నాప్రవేశరంధ్రము వైపు నెట్టబడగలదు. భావ సహకారము లేక ఈ పని జరు గదు. కుండలినీశక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించిన పిమ్మటనే యోగసిద్ధులు కలుగగలవు. ఆ పిదప కుండలినీ గమనము సుషుమ్నతో సంబంధము గల గ్రంథి త్రయములు, షట్చక్ర ముల ద్వారా ఊర్ధ్వ మార్గముగా సాగిపోగలదు. ఈ విష యము లన్నియు సవివరముగా మా "కుండలినీ శక్తి" అను గ్రంథమునందు చూడవచ్చును.

కర్మకాండలో ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామము చాలా గొప్పది! స్త్రీ-పురుష, బాల వయోవృద్ధ భేదములు లేకుండా ఆచరించుటకు యోగ్యమై యున్నది. దీనివలన కలుగు ముక్తి విషయమెట్లున్నను, నిరం తర సంసార మాయాబంధములందు జిక్కియున్న జీవితము లకు అట్టి మాయను పాఱద్రోలి, దుఃఖనాశన మొనర్చి, మాన సిక ప్రశాంతతను చేకూర్చగల శక్తి ఈ ప్రాణాయామమునకు గలదు. అంతేగాక- వ్యసనముల నుండి, పాప కార్యముల నుండి మానవుని మఱల్చి స్థూలతలమును, వాతమును తగ్గించి ఆరోగ్యవంతునిగా నొనర్పగలదు. సాధకుని ముఖము తేజో; వంతమై, కన్నులు కాంతివంతములై; కంఠశ్రావ్యత, సుందర

త్వము నొనగూడగలవు. నాడిశుద్ధి లభించుటవలన జఠరాగ్ని వృద్ధినంది; రాజస, తామస గుణములు నశించి; పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు.

స్నానము, సంధ్యావందనము మొదలుకొని ఏ సత్కర్మ నాచరింపవలెనన్నను ముందుగా జెప్పునది "దైవీ గాయత్రి ఛందః ప్రాణాయామే వినియోగః" అని కదా ? గాయత్రియే కవచముగాగల ప్రాణాయామము నాచరింపనిదే ఏ కర్మయు ప్రారంభింపబడదని తెలియుచున్నది. ఈ విషయమే "ఫణి భట్టు" అను మహనీయుడు తన "పరతత్త్వ రసాయనము" అను గ్రంథము నందు జెప్పియున్నాడు.

శా॥ ఏ కర్మంబును నే జపంబు దపమున్
నే యోగయే దానముల్
లోక శ్రీకర సద్విధానముల బాలుర్ వృద్ధులెవ్వార లే
యే కాలంబునైన జేయునెడం దీ దుర్మల క్షాళనో
ద్రేక ప్రాణనిరోధంబు దెలిగా జేయంగ రాదెయ్యెడన్

ఆ॥వె॥ ధ్యానయోగ యోగదాన తీర్థస్నాన
శతసహస్రములను సమము లగునె
సద్గురూక్త సరణి జరుపు ప్రాణాయామ
మందు నొక్క షోడశాంశమునకు॥

ఈ విధముగా ప్రాణాయామము యొక్క విశిష్టత నెంద ఱెందఱో కొనియాడియున్నారు. ప్రాణాయామము లేనిదే సృష్టిలో మానవులకే కర్మయందును అధికారము కలుగదు. కొన్ని ధర్మ విరుద్ధమైన కార్యము లాచరించినప్పుడు- ప్రాయశ్చిత్తముగా ఇన్ని ప్రాణాయామములు జరుపవలెనని

అట్లు చేసిన ఆ వ్యక్తి పునీతుడు కాగలడని ధర్మశాస్త్ర గ్రంథములు రుజువు చేయుచున్నవి. నిత్య పూజాదికము లందు గూడా భగవంతునికి నైవేద్యముపెట్టునప్పుడు మనము ఈ పంచప్రాణములకే అర్పణ చేయుచున్నామనే సంగతి మఱువ కూడదు. "ప్రాణాయామః పరం తపః" అనగా ప్రాణాయామమునకు మించిన తపస్సు మరియొకటి లేదు.

తే॥ కట్టుబడి యుండు నెందాక గాలి మేన
చిత్తమెందాక నెందును జెందకుండు
కదల దెందాక భ్రూమధ్య కలిత దృష్టి
యరయ నందాక ప్రాణభయంబు లేదు.

(శివయోగసారము)

నిరంతర సాధనవలన నాసాగ్రమునందు దృష్టి నిలిపి, చిత్తమును చలింపనీయక, ప్రాణాయామము నందలి కుంభక స్థితియం దెంత కాలము సాధకుడుండునో అంతకాలము ఆత నికి ప్రాణభయ ముండదు. యోగసాధనలందు ప్రాణాయామ యోగము చాలా అద్భుతమైనది. ఇది ముక్తికి ప్రథమ సోపా నము! అష్టాంగ యోగములందలి యమ, నియమ ఆసన ములు సాధకుని దేహేంద్రియముల యొక్క పూర్వ స్వభావ ములను మార్చి; యోగయుక్తముగా నొనర్చుట వఱకే పరి మితమై యున్నవి ప్రాణాయామము జీవన్ముక్తికి తొలిమెట్టు! దీని నెంత సాధించిన అంత మహత్తర శక్తి సాధ కునియం దుత్పన్నము కాగలదు. భారతదేశము 'కర్మ భూమి'యే గాక 'యోగభూమి'గాకూడా ప్రసిద్ధిజెందియున్నది.

ఈ దేశమునందలి మహాపవిత్రమైన కురుక్షేత్రములో శ్రీకృష్ణ భగవాను డర్జునుని కి యోగశాస్త్రమును బోధించియున్నాడు. జగద్గురువులు ఆదిశంకరులు, గౌతమబుద్ధుడు, వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, యోగివేమన, పూజ్యరాఘవేంద్ర యతివర్యులు, రామానుజాచార్యులవారు, రామకృష్ణ పరమహంస, వివేకానందుడు, రమణమహర్షి, గాంధీమహాత్ముడు మొదలగు వారి దేశము నందే జన్మించి; యోగసాధనవలన మానవాతీతములగు కార్యములను నెఱవేర్చగలిగిరి. మానవులు సంపూర్ణ ఇహ-పర సుఖములను బడయవలెనన్న ప్రాణాయామము కన్నా వేఱు గత్యంతరము లేదు.

ఆ॥ కల్ల గురుడు గట్టు నెల్ల కర్మంబులు
మధ్య గురుడు గట్టు మంత్ర చయము
ఉత్తముండు గట్టు యోగ సామ్రాజ్యంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ॥

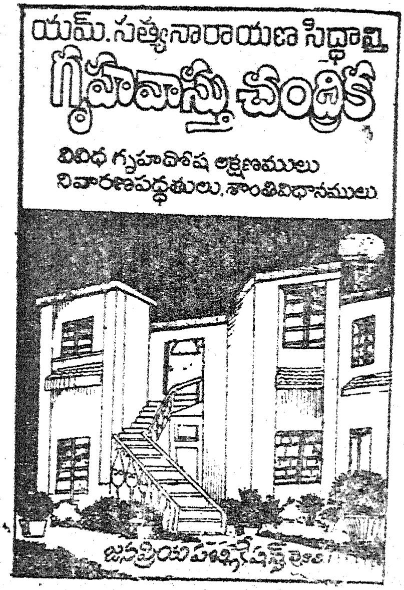
శుభమస్తు!

సర్వేజనా స్సుఖినోభవన్తు !!

అష్టాంగ యోగము నందలి- ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి మొదలగు వివరములను నాచే రచింపబడి, ప్రచురింప బడియున్న "కుండలినీ శక్తి" యను గ్రంథము నందు చూడగలరు.

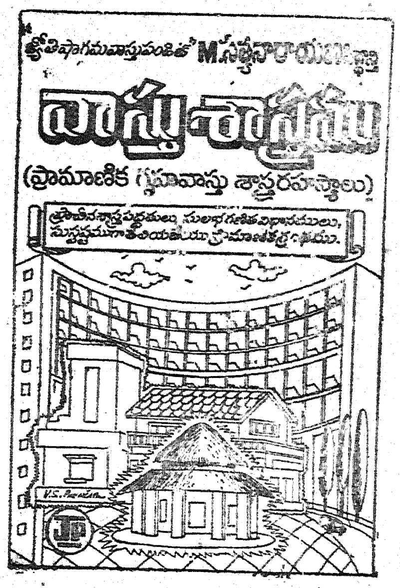
[ప్రతులకు : 'జనప్రియ' పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201 కి Rs. 17-00 లు M.O. చేయగలరు.]

వెల : Rs. 18-00



వెల : Rs. 24-00





వెల : Rs. 22-00

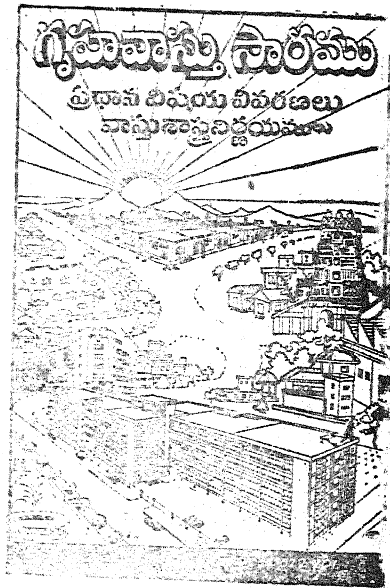


వెల : Rs. 28-00

వెల : Rs. 16-00.



వెల : Rs. 16-00.





వెల : Rs. 12-00.



వెల : Rs. 24-00.

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

డా॥ ఎ. ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S., I.A.S.E.C.T. గారి ...

- ✦ ఆహారం - వైద్యం 12-00
- ✦ ఆహారం-వైద్యం-2 18-00
- ✦ మెడికల్ బుక్ 13-00
- ✦ సెక్స్ పవర్ 13-00
- ✦ సెక్స్ సైన్స్ 12-00
- ✦ ఎలర్జీ వ్యాధులు 12-00
- ✦ ఆరోగ్య దీపిక 10-00
- ✦ సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ 15-00

డా॥ కె.వి.ఎన్.డి. ప్రసాద్,
D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి ...

- ✦ వైద్య ప్రపంచము 12-00
- ✦ ప్రకృతి వైద్యం 14-00
- ✦ మెడికల్ గైడ్ 8-00
- ✦ హెల్త్ & బ్యూటి 15-00
- ✦ యోగశాస్త్రం 16-00
- ✦ సెక్స్ & హోమియో 18-00
- ✦ హోమియో వైద్యం 15-00
- హోమియో వైద్యం - 2 10-00
- మెడికల్ డిక్షనరి 12-00
- అయస్కాంత చికిత్స 10-00
- ప్రథమ చికిత్స 8-00

ముంగర కోటేశ్వరరావు, M.A. గారి ...

- ✦ అబ్రివేషన్స్ డిక్షనరి 12-00
- ✦ జనప్రియ "జనరల్ నాలెడ్జ్" 18-00
- ✦ All in All జనరల్ నాలెడ్జ్ 10-00
- ✦ 'మిని' జనరల్ నాలెడ్జ్ 6-00
- 'జనప్రియ' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 12-00
- ✦ పాకెట్ కేలండర్ & నోట్ బుక్ 5-00

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి ...

- ✦ లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్ 12-00
- ✦ క్విజ్ పవర్ 9-00
- ✦ వెర్బ్స్ డిక్షనరి 12-00
- ✦ కామన్ ఎర్రర్స్ 10-00
- ✦ వంటలు - పిండి వంటలు 12-00
- ✦ జోక్స్ వరల్డ్ 8-00
- ✦ ఎడ్జెక్టివ్స్ 12-50
- ✦ లెటర్స్ డిక్షనరి 9-00
- ✦ ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్ 10-00
- ✦ జనప్రియ "ఆంగ్లభాష" 12-00
- ✦ ఆర్టికల్స్ (A, An & The) 10-00
- ✦ స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు) 12-00

- 'నవభారత్' G.K. 12-00
- ✦ 'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 10-00
- ✦ R.R.B. గెస్ పేపర్స్ 12-00

అన్నవరపు కుమార్, M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R. గారి ...

- ✦ S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్ 12-00
- ✦ టీచర్స్ రిక్రూట్‌మెంట్ గైడ్ 17-00
- ✦ A.P.P.S.C. గ్రూప్ -I ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్ 12-00
- ✦ B.S.R.B. (R.R.B) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్ 25-00
- ✦ B.S.R.B. (P.S.Bs.) గెస్ పేపర్స్ 18-00

పి. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed., గారి ...

- ✦ ఇన్నర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 10-00
- ✦ A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ 8-00
- ✦ క్విజ్ "ఇండియా" 8-00
- ✦ పరీక్షలు - ప్రథమ శ్రేణి 18-00
- ✦ త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ) 12-00
- Learner's G.K. 8-00
- గార్డెనింగ్ 10-00

ఎమ్.డి. నఫీజుద్దీన్ (సౌజన్య), M.A. గారి ...

- ✦ వర్డ్ పవర్ 6-00
- ✦ ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్ 8-00
- లెటర్ రైటింగ్ 10-00
- పరీక్షల్లో ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటే... ? 10-00

యర్రా కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి ...

- లాలీ జోక్స్ 8-00

'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్'
ఎమ్. సత్యనారాయణ సిద్ధాంతి గారి...

- ✦ వాస్తు శాస్త్రము 15-00
- ✦ వాస్తు యంత్ర రత్నావళి 16-00
- ✦ గృహ వాస్తు చంద్రిక 12-00
- ✦ గృహవాస్తు సారము 10-00
- ✦ జ్యోతిష శాస్త్రము 20-00
- ✦ దత్తాత్రేయ తంత్ర విద్య 15-00
- ✦ యోగసాధన 10-00
- ✦ కుండలినీ శక్తి 10-00
- ✦ మంత్రశక్తి 10-00
- ✦ గోచార గ్రహఫలితాలు 9-00
- ✦ అష్టనాగ పూజ 6-00
- ✦ స్తోత్ర రత్నమాల 8-00
- ✦ అందానికి మార్గాలు 6-00
- ✦ అంగ సాముద్రిక శాస్త్రము 12-00

CONT....